

鶏ささみ梅肉フライ



作りかた

- 鶏肉は筋を取り、観音開きにし、塩、こしょうをする。
- ①の開いた面に合わせたAをのせ、Aを塗った面を内側にし、3つ折りにする。
- ②に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- 焼網の中央に③を寄せて並べ、テーブルプレートに置き **098 鶏ささみ梅肉フライ** で加熱する。

加熱の目安

加熱：約21分

1回に作れる分量

1～3人分

使用付属品



焼網
テーブルプレート

カロリー

243kcal

塩分

1.2g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分(3個)	2人分(6個)	3人分(9個)
鶏ささみ(1本約40gの物)	3本	6本	9本
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
A ねり梅(市販の物)	大さじ1/3	大さじ2/3	大さじ1
A 青じそ(せん切り)	2枚	4枚	5枚
小麦粉(薄力粉)	適量	適量	適量
卵(溶きほぐす)	1個	1個	1個
煎りパン粉	30g	60g	60g

ノンフライのコツ

まぶす小麦粉は
まんべんなくつけて下さい。まぶす目安は大さじ3～4です。

関連するレシピ



煎りパン粉の作りかた