

鶏むね肉でチキンスティック

材料 (約12本分)

鶏むね肉1枚

◎醤油大さじ2 ◎酒大さじ2 ◎塩少々

◎粗びき胡椒少々 ◎おろしにんにく小さじ 1/3

◎おろし生姜小さじ 1/3





★小麦粉大さじ2 ★片栗粉大さじ2

サラダ油(揚げ油)適量

作り方

-  鶏むね肉の皮を取り除く。
-  横半分に切る。(繊維に沿って切る)
-  切った半分を縦に切る。
-  横にして、縦2つに切る。
-  更に縦に切る。これを繰り返す。
-  大体、12本出来ます。
-  ボウルに◎を入れて肉にもみ込むように混ぜ、10分置く。肉が調味料をほとんど吸っています。
-  7に★を入れてよく混ぜる。



- 9  フライパンに油を2cmぐらい入れて中火にかけ、8を両面がきつね色になるまで揚げ焼きにする。
- 10  目安として、表3分、裏2分です。(あくまで目安です)
- 11  揚がったら油切りにとり、串を刺す。
- 12  マスキングテープを付けるとお洒落です♪

コツ・ポイント

カレー味(カレー粉少々を加える)や、ピリ辛味(チリパウダーを少々加える)など、アレンジも自在です。(醤油を少し控え
てください)

味によって、マスキングテープの色や柄を変えても面白いですね。