



おすすめレシピ

低い温度の油で、ゆっくりと揚げるとパリッと仕上がります！

ウィンナーチーズ春巻き



<材料>1人分

春巻きの皮	1枚
ウィンナー	1本
スティックチーズ	1本
小麦粉	少々
水	少々
揚げ油	適量

<作り方>

- ①ウィンナー・チーズを春巻きの皮で包む。巻き終わりに水溶き小麦粉をぬってとじる。
- ②1を160~170℃の油でゆっくり揚げる。

クリスピーチキン



コーンフレークは無糖・加糖のどちらでもおいしく作れます！

<材料>1人分

鶏もも肉	40g
マヨネーズ	3g
しょうゆ	1.5g
おろしにんにく	0.1g
おろししょうが	0.1g
コーンフレーク	適量

<作り方>

- ①コーンフレーク以外の調味料を混ぜ合わせ、鶏肉を30分位漬け込む。
- ②鶏肉に付けやすいようにコーンフレークを少し砕き、①の鶏肉にまぶす。
- ③オーブン(200℃)か魚焼きグリルで焼く。

