



鶏肉のクラッカー揚げ

： 作り方 ：

【こども一人分】

- 鶏もも肉 45g
- 小麦粉 4g
- 卵 5g
- クラッカー 10g
- 揚げ用サラダ油

1. 鶏肉は食べやすい大きさに切っておく
2. クラッカーは細かくしすぎないように砕いておく
3. 1の鶏肉に小麦粉→溶き卵→2のクラッカーの順に衣を付けて揚げる

作りやすい分量に変更
して下さいね！