

2023 年 12 月号

【料理名】 フライドチキンの 2 種チーズソース



【主材料】（2 人分）

鶏手羽元…… 8 本

A とき卵…… $\frac{1}{2}$ 個分

A 牛乳……大さじ 4

A おろししょうが、おろしにんにく……各小さじ 1

A 顆粒スープの素……小さじ 1

A 小麦粉……大さじ 2

A チリパウダー……少々

B クリームチーズ……50g

B バジルソース（市販）……大さじ 2

B 生クリーム……大さじ 1

C クリームチーズ……50g

C パプリカパウダー……大さじ 1

C 生クリーム……大さじ 3

C 塩……小さじ $\frac{1}{4}$

【作り方】

1. 手羽元は骨に沿って切りこみを入れる。混ぜ合わせた A に 15 分ほど漬ける。
2. B と C のクリームチーズは室温にもどして柔らかくし、それぞれの材料と混ぜ合わせる。
3. 1 の汁気を軽くきって小麦粉 80g をまぶし、170 度の揚げ油できつね色になるまで 6 ～ 7 分揚げる。
4. 器に 3 を盛り、2 をそれぞれかける。

●レシピの表記について

\* エネルギー・塩分はおよそ 1 人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。

\* 材料表に示した分量は、1 カップ＝ 200 ml、1 合＝ 180 ml、大さじ 1 ＝ 15 ml、小さじ 1 ＝ 5 ml です。

\* 電子レンジは 600W を使用しています。500 W の場合は 1.2 倍、700W の場合は 0.8 倍の加熱時間が目安です。