



### チキンフリッター（カレー風味）

鶏むね肉	80	①鶏むね肉は、肉の繊維に対して平行に、
食塩	0.5	薄く大きめのそぎ切りにする。
こしょう	0.01	②切った鶏むね肉に、塩、こしょう、清酒をふり
合成清酒	5	かけて揉みこみ、10分ほどおく。
天ぷら粉	20	③フリッターの衣を作る。まず、天ぷら粉、
カレー粉	0.3	カレー粉、顆粒コンソメ、塩を合わせておく。
顆粒コンソメ	0.3	次にといた卵、水を加えて、混ぜる。
食塩	0.07	④つけておいた鶏むね肉の水気をキッチンペー
卵	10	パーでふき取る。
水	17	⑤フリッターの衣に鶏むね肉を絡め、175℃
揚げ油	適量	の油で、1～2分揚げる。
※吸油量（吸油率10%）	8	