

すだちのチキンフリッター



▼材料（2人分）

- すだち …2個
- 鶏もも肉 …1枚
- 卵 …1個
- A：
 - ・薄力粉 …50cc
 - ・牛乳 …50cc
 - ・塩 …少々
- 揚げ油 …適量

▼作り方

- ① すだちは皮をみじん切りにし、汁は絞る。
- ② 卵は卵黄と卵白に分ける。
- ③ 卵白に①を加えて角が立つまで泡立てる。
- ④ 卵黄にAを加え、③を泡が消えないように混ぜる。
- ⑤ 鶏もも肉を一口大に切り、④を加えて160度の揚げ油でからりと揚げる。