

鶏肉のゴマ唐揚げ



調理時間

約20分

カロリー

505kcal

材料

(2人分)

鶏もも肉 1枚

(A)

おろしニンニク 1片分

おろし生姜 1片分

醤油 大さじ1

酒 大さじ1

(B)

卵 1個

片栗粉 大さじ4

ゴマ(白・黒) 各大さじ3

作り方

- 1 鶏もも肉は一口大に切る。
- 2 ビニール袋にAを入れ、(1)を加えてもみ込み、味をなじませる。
- 3 ボウルにBを入れて混ぜ合わせ、(2)を加えてよくからませる。ココットに並べ、蓋をしてグリルに入れる。
- 4 「ココット」を選択し、タイマーを10分に設定して点火する。

たっぷりのゴマが衣になった、香ばしい唐揚げです。