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. 鶏モモ肉は一口大に切る。
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。