

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。