

ノンフライ変わり唐揚げ



NH Nipponham コラボレシピ

材料

(2人分)

鶏もも肉唐揚げ用	300g
唐揚げ粉	20g
黒ごま	大さじ3
白ごま	大さじ3
しょうがの絞り汁	大さじ2

作り方

- 1 鶏もも肉はポリ袋に入れ、しょうがの絞り汁を入れて揉みこみ、10分おく。
- 2 唐揚げ粉10gと黒ごまを合わせたものをポリ袋に入れる。もう一枚のポリ袋にも唐揚げ粉10gと白ごまを入れ合わせておく。
- 3 (2)のポリ袋にそれぞれ(1)を半量ずつ入れ、唐揚げ粉とごまを、しっかり付ける。
- 4 グリルプレートに(3)を間隔を空けて並べ、グリルにセットする。
- 5 グリル扉を閉め、グリルプレートスイッチを押し、タイマー9分に設定して点火する。
- 6 焼き上がったら皿に盛りつける。

ノンフライ調理。唐揚げやとんかつをヘルシーにノンフライで調理できます。