

笹身のフィンガーフライ

にく

材 料

10 人分

鶏笹身	14 本	
塩・コショウ	少々	
衣	バジル葉	10 枚
	パン粉	2 カップ
	粉チーズ	大 5
	卵	2 個
	小麦粉	適量
	サラダ油	適量



つくり方

ホテルパン 25mm・アミ

1. 笹身は筋を取り細長く切り、塩・コショウをする。
2. パン粉はあらかじめホテルパンに入れ、**ホットエアーで 220℃ 4 分**焼き、色付けをする。(キツネ色になるまで)
3. バジルの葉を刻み、2. のパン粉に粉チーズと一緒に混ぜ合わせる。
4. 笹身に、小麦粉・溶き卵・3. の順で衣を付け、アミの上に笹身を並べ、上からサラダ油を付け、**ホットエアーで 240℃ 4 分**焼く。

栄 養 量

1 人分

熱量	193kcal
たんぱく質	20.3g
脂質	8.3g
炭水化物	7.5g
塩分	0.4g