

## 【お弁当人気 No.1】 チューリップチキンの唐揚げ☆甘辛ソース

2020/06/23

### ●料理の説明

冷めても美味しいから弁当にピッタリ！  
じっくり5～10分間揚げるのでカリッ食感が続く。  
ケチャップベースの甘辛ソースで子供に人気です。

### ●所要時間 20分

### ●373kcal/1人分(2本)

### 材料

#### 【4人分/8～9本】

- ・チューリップチキン 500g (8～9本)
- ・塩 2g (小さじ1/2)
- ・こしょう 少々
- ・片栗粉 10g (大きじ1)
- ・揚げ油 適量
- ・ケチャップ 15g (大きじ1)
- ・ウスターソース 18g (大きじ1)
- ・砂糖 9g (大きじ1)



### 作り方

- ① チキンに下味をつけ5分～10分おく。塩・こしょう
- ② 軽く水分をふき、片栗粉をまぶす
- ③ 中温(170度)で揚げる。
- ④ 5～10分ほどじっくり揚げる
- ⑤ 表面がカリカリになればOK
- ⑥ 別のフライパンでケチャップ・ウスターソース・砂糖を加熱する
- ⑦ 沸騰したら火を止める
- ⑧ 揚げたてのチキンをソースにからめる
- ⑨ 完成

### ポイント

揚げ油の温度(中温)：衣を2～3滴たらしして真ん中まで沈みすぐ浮き上がる