

GABAN®

チキンフライドステーキ



ビーフなのにチキン？何ともキテレッツな名前のステーキはテキサスの名物料理。ハーブやスパイス香るカリッとした衣が香ばしい！

🍷 材料（2人分）

●スパイスミックス粉

薄力粉…92g

GABAN® パセリみじん切り…1g

GABAN® オレガノみじん切り…0.7g

GABAN® オニオンパウダー…2g

GABAN® ガーリックパウダー…1.4g

GABAN® パプリカパウダー…1.3g

GABAN® ブラックペッパー荒挽…1g

GABAN® チリパウダー…1g

塩…3g

●グレービーソース

GABAN® 炒め玉ねぎ…5g

スパイスミックス粉…3g

チキンブイヨン…75ml

牛乳…20ml

塩…少々

バター…10g

牛ステーキ肉…130g

塩…少々

スパイスミックス粉…16g

溶き卵…適量

揚げ油…適量

🍳 レシピ（所要時間：50分）

- ① ボウルにミックススパイス粉の材料を入れて混ぜる。
- ② 鍋にバターを入れて溶かし、スパイスミックス粉を入れてサッと炒める。
- ③ ②にチキンブイヨン、炒め玉ねぎを入れて混ぜ、煮立ったら牛乳を加え、塩で味を調える。
- ④ 牛肉は格子状に切り込みを入れ、スパイスミックス粉、溶き卵、スパイスミックス粉の順にまぶし、15分ほどおく。
- ⑤ ④を180℃の揚げ油で揚げる。
- ⑥ 器にお好みのつけ合わせ、⑤を盛りつけ、③をかける。