

給食レシピ ☆鶏肉のから揚げ☆

1 材料（4人分）

食品名	分量	目安量
鶏もも肉	300g	
塩	適量	
こしょう	適量	
酒	10g	小さじ2
しょうが	10g	
かたくり粉	適量	
揚げ油	適量	



2 作り方

- ① 鶏肉は、一口大に切ります。しょうがはすりおろし、しょうが汁をしぼります。
- ② 塩、こしょう、酒、しょうが汁をまぜ合わせ、①の鶏肉を加え、20～30分漬け込む。
- ③ ②の鶏肉の汁気を切り、かたくり粉をまぶし、色よく揚げます。

3 一口メモ

揚げている間は、あまり混ぜないようにすると、衣がはがれにくくなります。レモンがあれば、添えるとさっぱりします。から揚げと素揚げした野菜を甘辛たれで和えると彩りよく、栄養バランスもよくなります。その時には、から揚げの下味はうすめにするとういでしょう。