

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。