

から揚げ



エネルギー：173kcal/人

ざいりょう き かた 材料 (切り方)	ぶんりょう にんぶん 分量 (4人分)	つく かた 作り方
とりにく ひとくちだい 鶏肉 (一口大)	200g	① とりにく しお ふ 鶏肉に塩こしょうを振っておく。
しお 塩・こしょう	しょうしょう 少々	② ①の材料を合わせて、とりにく ざいりょう あ ②の材料を合わせて、鶏肉をつけこみ
こいくち 濃口しょうゆ	こ 小さじ2	しばらく(30分くらい)冷蔵庫に入れて
りょうりしゆ 料理酒	おお 大さじ1	おく。
おろしにんにく	チューブ3cmくらい	③ こむぎこ くわ 小麦粉を加えて、ダマにならないように
しょうが (すりおろす)	こ 小さじ1	もみこむ。
たまねぎ (すりおろす)	こ 1/10個	④ かたくりこ あぶら 片栗粉をまぶして、180℃の油で
こむぎこ 小麦粉	おお 大さじ1+1/2	ふん ふん びょう あ 6分～6分30秒くらい揚げて
かたくりこ 片栗粉	おお 大さじ4+1/2	できあ 出来上がり♪
あ あぶら 揚げ油		

鶏肉は、給食ではムネ肉を使用していますが、モモ肉やささみでもおいしいですよ。

