

から揚げ



エネルギー：173kcal/人

材料 (切り方)	分量 (4人分)	作り方
鶏肉 (一口大)	200g	① 鶏肉に塩こしょうを振っておく。 ② ①の材料を合わせて、鶏肉をつけこみしばらく(30分くらい)冷蔵庫に入れておく。 ③ 小麦粉を加えて、ダマにならないようにもみこむ。 ④ 片栗粉をまぶして、180℃の油で6分～6分30秒くらい揚げて出来上がり♪
塩・こしょう	少々	
濃口しょうゆ	小さじ2	
料理酒	大さじ1	
おろしにんにく	チューブ3cmくらい	
しょうが (すりおろす)	小さじ1	
たまねぎ (すりおろす)	1/10個	
小麦粉	大さじ1+1/2	
片栗粉	大さじ4+1/2	
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。

