

鶏肉のから揚げ



でん粉のダマ（塊）を一緒に揚げるとサクサクして美味しくできあがります。

材料(4人分)

小学校3・4年生の量です

- | | |
|--------|--------|
| • 鶏もも肉 | 300g |
| (A) | |
| • 醤油 | 大さじ1 |
| • 酒 | 大さじ1/2 |
| • しょうが | 小1かけ |
| • にんにく | 小1/2かけ |
| • でん粉 | 1/2カップ |
| • 揚げ油 | 適量 |

作り方

- ① 鶏もも肉は食べやすい大きさに切る（1つ25g～30g）
- ② しょうがとにんにくはすりおろしておく。
- ③ (A) を全て入れて混ぜる。
- ④ ①の鶏もも肉を(A) に入れ漬け込む。
- ⑤ ④の鶏もも肉にでん粉をまぶして、油で揚げる。

※実際の学校給食レシピをご家庭で作りやすいように内容を一部アレンジしています。

献立例



- 牛乳
- ご飯
- 鶏のから揚げ
- キャベツの塩昆布和え
- じゃが芋のみそ汁

