

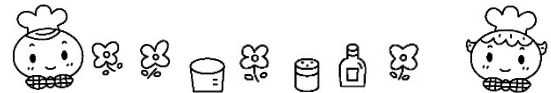
つくってみませんか？

給食の

<とりのからあげ>

材料(4人分)

鶏もも皮つき	… 300g
○食塩	… 小さじ1/4
○白こしょう	… 少々
○しょうが(すりおろす)	… 1かけ(10g位)
○にんにく(すりおろす)	… 1かけ(5g位)
○しょうゆ	… 大さじ2/3
○酒	… 小さじ2
片栗粉	… 適量(40g位)
揚げ油	… 適量



作り方

- ① 鶏もも肉を一口大に切ります。火の通りを均一にするために、なるべく同じ大きさに切りましょう。
(給食では小学校で一人50g、中学校で一人60g大きさにカットしています。家庭では火の通りやすい大きさに切るのがおすすめです)
- ② 袋に①の鶏もも肉と○の調味料を入れて袋の上からもみあわせて味をなじませます。15分～30分位冷蔵庫でつけおきます。
- ③ 片栗粉をまぶし、180℃の油で揚げてできあがり♪

