

つくってみませんか？

給食の

<フライドチキン>

材料(4人分)

鶏もも皮つき	… 200g
○塩	… 一つまみ(1g)
○こしょう	… 少々
○おろししょうが	… 6g
○おろしにんにく	… 3g
○こいくちしょうゆ	… 小さじ1
○酒	… 小さじ1
○オールスパイス	… 0.1g
○パプリカ(パウダー)	… 0.1g
薄力粉	… 適量(8gくらい)
片栗粉	… 適量(16gくらい)
揚げ油	… 適量

作り方

- ① 鶏もも肉を一口大に切る。
火の通りを均一にするため、
なるべく同じ大きさに切る。
- ② ○の調味料で下味をつける。
- ③ 片栗粉と薄力粉をまぶし、
180℃の油で揚げる。

