

料理名（ 鶏肉のから揚げ ）



食品名	材料4人分
揚げ油	適量
鶏もも肉	200g
塩	1g
しょうゆ	小さじ1
こしょう	少々
しょうが	4g
酒	小さじ1
片栗粉	適量

（作り方）

下準備

しょうがはすりおろしておく。鶏肉は食べやすい大きさに切っておく。

- ①鶏肉を A に漬け込み、30分から1時間くらいおく。
- ②①に片栗粉をつけて、180℃の油で4～5分揚げる。

☆料理についてのコメント

給食では、1切れ40～60g位の大きくて新鮮な国産の鶏肉、国産生しょうがを利用しています。大量の油で揚げるため、外はカリカリ中はジューシーに仕上がります。ご家庭では、多めの油で少しずつ揚げれば、お肉を入れたときの油の温度が下がり過ぎず、カリッと揚げることができます。

