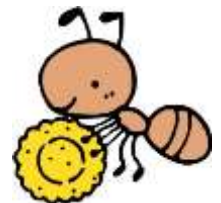




鶏のから揚げ



<材 料>

作り方4人前

鶏もも肉 360g 片栗粉 30g 小麦粉 30g 揚げ油 適量

※生姜すりおろし 小さじ1 おろしにんにく 小さじ1 塩・胡椒少々 しょうゆ大さじ1 酒 大さじ1

<作り方>

- ① ボールに1切30gに切った鶏もも肉を入れ、※の調味料を入れ、30分漬けておく。
- ② 片栗粉・小麦粉を合わせてよく混ぜておく。
- ③ ①の水気をよく切って、②をまぶして170℃の油で揚げ、火が通ったら出来上がりです。



<ワンポイント>

5月のお誕生会で、鶏のから揚げをつくりました。主食は炊き込みごはん、副菜は焼き野菜（かぼちゃとアスパラ）です。子ども達はアスパラが苦手な子が多くいましたが、頑張って食べていました。