

主菜



\*おいしい給食レシピ\*

# とり 鶏のからあげ



ざいりょう 材料 (4人分)

	ざいりょう	にんぶん	
	とり	にく	まい
	・鶏もも肉	40g	8枚
A	・しょうが		1 かけ
	・にんにく		1 かけ
	・しょうゆ		おお 大さじ1と1/2
	・酒		おお 大さじ1と1/2
	・鶏がらスープの素	もと	こ 小さじ1/2
	かたくりこ		20g
	・片栗粉		
	こむぎこ		20g
	・小麦粉		
	あ	あぶら	てきりょう
	・揚げ油		適量

## つく かた <作り方>

- ① しょうが、にんにくはすりおろす。
- ② ビニール袋に鶏肉、①、Aを入れてよく揉み込む。
- ③ 袋から取り出して、片栗粉と小麦粉を混ぜたものをまぶして180度の油で時々ひっくり返しながらかえなかあまでしっかり揚げる。



POINT



- ・片栗粉はサクッと、小麦粉は時間が経ってもカリッとしかがるので、両方を合わせるとよいです。
- ・しょうがとにんにくのすりおろしはチューブを使ってもよいです。