

あ 鶏肉のから揚げ



エネルギー：176.7kcal
たんぱく質：11.5g
食塩相当量：0.4g
(1人当たり)

ワンポイント

一口サイズにしています。エネルギー(kcal)を抑えたい方は大きめカットがおすすめです。



ざいよう
材料(4人分) ※給食では調味料が少なめです。調整してください。

☆とりにく…240g

しょうが
☆生姜…2g

こいくち
☆濃口しょうゆ…小さじ1強

さけ
☆酒…小さじ1強

かたくりこ
片栗粉…大さじ5強
あぶら
揚げ油…適量

作り方

- ①とりにくは好きな大きさに切る。
- ②しょうがはみじん切にする。
- ③ビニール袋に、☆の材料を入れ、よくもみこむ。
(30分ほど冷蔵庫へ入れておくと、さらに味がしみます。)
- ④とりにくに、かたくりこをまぶし、あぶらで揚げる。