

鶏肉の塩から揚げ

給食人気レシピ

主菜



【材 料】：4人分

- ・鶏もも肉…200g位
 - ・ごま油…小さじ2
 - ・おろししょうが…5g
 - ・おろしにんにく…5g
 - ・料理酒…小さじ1
 - ・食塩…小さじ1/2
 - ・白こしょう…少々
- 下味用調味
- ・かたくり粉…30g
 - ・サラダ油（揚げ油）

《下準備》

- ①唐揚げ用の鶏肉に下味用調味料を加えて肉に味をなじませるように揉みこみます
- ②味をしっかりつけたい場合は冷蔵庫に5分位入れておきます

《作り方》

- ①下味がついた鶏肉をかたくり粉にまぶします
- ②175℃位に加熱した油に入れて揚げます
- ③中までしっかりと熱が通るまで揚げます
- ④キッチンペーパーの上に揚げた鶏肉を乗せ、余分な油をとります
- ⑤お皿に盛りつけて出来上がりです

調理のポイント

○ビニール袋の中に材料と下味用調味料を入れて揉みこむと手も汚れずに
すみますし、後片付けも楽になります。

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)	食塩相当量 (g)
149	9.6	8.8	0.8

※1人当たり

☆問合せ先：石巻市教育委員会 河南学校給食センター TEL0225-73-2429