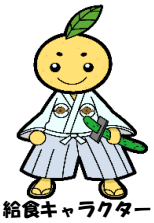
から揚げ



この日の給食の組み合わせ

ごはん　　牛乳
かきたま汁
から揚げ
おお葉みそ

材料（４人分）

	鶏もも肉	400ｇ
A	塩	少々
A	こしょう	少々
A	酒	大さじ1
A	おろししょうが	小さじ1
A	おろしにんにく	小さじ1
A	うすくちしょうゆ	大さじ1
B	でんぷん	30ｇ
B	小麦粉	30ｇ
	揚げ油	適量

作り方

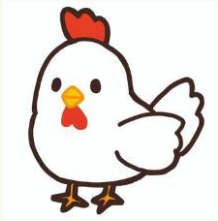
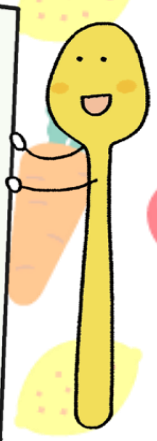
①鶏肉を１切れ３０ｇくらいに切る。

②ビニール袋にAの調味料を入れて混ぜ合わせ、肉を入れてよくもみこみ３０分ほど漬け込む。

③別のビニール袋にBの粉を入れ、②の肉にまぶす。

④１７０℃の油で5～6分揚げる。

コメント

子どもたちに大人気のから揚げです。調味液に漬け込むので少し時間はかかりますが、お店の味に負けないおいしいから揚げができます。

下味に醤油が入っているので、途中で少し揚げ油の温度を下げ、最後に180℃に上げるとカラッと焦げずに揚がります。