

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)

とりにんぶん	・鶏もも肉40g	まい	8枚
しょうが	・しょうが	かけ	1 かけ
にんにく	・にんにく	かけ	1 かけ
しょうゆ	・しょうゆ	おお	大さじ1と1/2
さけ	・酒	おお	大さじ1と1/2
とりにんぶん	・鶏がらスープの素	こ	小さじ1/2
かたくりこ	・片栗粉		20g
こむぎこ	・小麦粉		20g
あぶら	・揚げ油	てきりょう	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^{ぶくろ}に鶏肉^{とりにく}、①、A^いを入れてよく揉み込む^{もこ}。
- ③ 袋^{ぶくろ}から取り出して、片栗粉^{かたくりこ}と小麦粉^{こむぎこ}を混ぜたものをまぶして^ま、180度の油^どで時々^{あぶら}ひっくり返し^{ときどき}ながら、中^{なか}までしっかり揚げ^あげる。



POINT

- ・片栗粉^{かたくりこ}はサクッと、小麦粉^{こむぎこ}は時間^{じかん}が経^たってもカリッと^{りょうほう}しあがるので、両方^あ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^{つか}を使ってもよいです。