



鶏肉のから揚げ



からあげ

【材料 4人分】

- ・鶏もも肉（皮付き） 約1枚（300g）
- ・しょうが 1/4かけ（約3g）
- ・にんにく 1/2かけ（約4g）
- ・しょうゆ 小さじ2杯
- ・酒 小さじ1杯



《衣》

- ・片栗粉 適量
- ・揚げ油 適量

【下準備】

- ・鶏肉は、8等分にする。
- ・しょうがとにんにくは、すりおろす。
（チューブを使う場合は、しょうがは3g、にんにくは4g）

【作り方】

- ① 鶏肉に、材料をすべて入れてよくもみこみ、15分～20分ほど冷蔵庫で漬けておく。
- ② ①に適量の片栗粉をまぶし、190℃の油で7～8分ほど揚げる。



給食では、カリッと仕上げるために衣には片栗粉だけを使用しています。



お弁当などには、小麦粉を半分加えた衣にすると、しっとりやわらかめのから揚げになります。