



きゅう

給

しょく

食

し

し

ピ



とり あ
鶏のから揚げ



しょうがっこう がつ にち きん
小学校10月1日(金)
きゅうしょく どうじょう
の給食に登場!

ざいりょう にんぷん
<材料> 4人分

とり にく まい
鶏もも肉・・・1枚 (250gくらい)

しょうが・・・1かけ

A { りょうりしゅ こ
料理酒・・・小さじ1
うすくち こ
淡口しょうゆ・・・小さじ1
しお しょうしょう
塩・・・少々
こしょう しょうしょう
こしょう・・・少々

でんぷん・・・おお
でんぷん・・・大さじ4

あ あぶら てきりょう
揚げ油・・・適量

つく かた
<作り方>

とり にく とうぶん ひとくちだい き
①鶏もも肉・・・8等分くらいの一口大に切る

しょうが・・・すりおろす

とり にく ちょうみりょう
②鶏もも肉にAの調味料とすりおろししょうがをもみこみ、
れいぞうこ い ふん あじ し
冷蔵庫に入れて、30分ほど味を染みこませる。

あ あぶら じゅんぴ
③揚げ油を準備する。

とり にく よぶん こな
④②の鶏もも肉にでんぷんをひとつずつまぶし、余分な粉を
はたいて、170度の油で約5分揚げたら出来上がり!