

4月の給食レシピ紹介



とりにく しお あ 鶏肉の塩から揚げ



材料(4人分)

| | | | |
|-------|------------|--------|-----|
| とりにく | 鶏もも肉 (30g) | 8個 | |
| にんにく | | ひとかけ分 | |
| しょうが | | ひとかけ分 | |
| さけ酒 | | 小さじ1 | } A |
| しお塩 | | 小さじ1/3 | |
| ごま油 | | 小さじ1/2 | |
| さとう糖 | | 小さじ1強 | |
| かたくり粉 | | 適量 | |
| 揚げ油 | | 適量 | |

作り方

- ① にんにく、しょうがはすりおろし、Aの調味料と混ぜ合わせる。
- ② 鶏肉をAに20分ほどつけこむ。
- ③ ②の鶏肉にかたくり粉をまぶす。
- ④ 170~180℃の油で揚げる。

※レシピは家庭用にアレンジしています

★調理のポイント

- ・揚げる時は一度にたくさん入れすぎないのが、カラッと揚げるコツです。
- ・にんにくはチューブタイプでもいいです。その場合は2~3cmが目安です。

★栄養一口メモ

・鶏肉は使い勝手がよく、私たちの食卓に欠かせない食材です。もも肉はジューシーでこくのある味わいとやわらかい肉質が特徴です。もも肉の代わりに脂肪分が少なくヘルシーなむね肉を使うと、あっさりした味わいになります。鶏肉は良質なたんぱく質がたっぷりふくまれています。

料理のきほん・調味料の分量を計る計量スプーンは大きじ(15cc)と小さじ(5cc)があります。
1カップは200ccのことです。