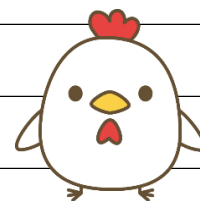


給食レシピ紹介

鶏肉の唐揚げ



材 料	分量 (5個分)		切り方・下ごしらえ
鶏肉の切り身 (60g)	5 個		筋があったら切っておく
醤油	20 g	大さじ1強	} 下味用
酒	8 g	小さじ1と1/2	
根生姜	7 g	小さじ1と1/2	
片栗粉	50 g		衣
サラダ油	適量		揚げ油



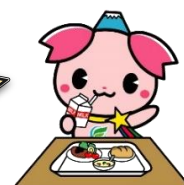
作り方

- ① 鶏肉の切り身を下味用の調味料に1時間位漬けておく。
- ② ①の鶏肉の汁気を切り、片栗粉をまぶす。
- ③ 鍋に揚げ油を入れて、170℃に熱する。(菜箸を入れて、箸全体から小さな泡が出る程度)
- ④ ②の鶏肉を入れて、中火で揚げる。3分程揚げたら裏返し、全体がきつね色になるまで更に2分程揚げる。
- ⑤ 仕上げに強火で1分程揚げて、油をしっかりと切る。

*揚げ時間はあくまでも目安なので、火の通りをしっかりと確認してください。

給食で大人気の鶏肉の唐揚げです。
給食では1個しか提供できないので、ぜひ！ご自宅で作ってみて、たくさん食べてください♪でも…食べ過ぎ注意です💧
アレンジで、好きなたれをかけてもおいしいですよ！

(学校給食センター栄養士)



ふじみ野市PR大使『ふじみん』