

~3月の献立より~ 大人気の給食メニュー! とり肉のから揚げ



【材料】(4人分)	
とりもも肉	1枚(約250g)
こいくちしょうゆ	小さじ2
酒	小さじ1と1/2
しょうが	1かけ
片栗粉	適量
揚げ油	適量

【作り方】

- ① とり肉は、同じ厚さになるように包丁を入れ、6つに切る。
- ② しょうがは、皮をむいてすりおろす。
- ③ ①のとり肉をボウル(またはビニール袋)に入れ、②のしょうがとしょうゆ、酒を加えて混ぜ合わせる。
- ④ 冷蔵庫に入れて、しばらく味をなじませる。
- ⑤ ④の下味をつけたとり肉に、片栗粉をまぶす。
- ⑥ 170℃に熱した油で揚げる。



給食では、1時間から1時間半くらいです。

