

★なすから給食レシピ21★



鶏のから揚げ



給食で大人気のメニューです。

「おいしいから揚げをたくさん食べたい」とのリクエストにお答えして、給食センターのレシピを紹介します♪

【材料】作りやすい分量

鶏もも肉	1枚 (250~300g)
★料理酒	2g (小さじ1弱)
★醤油	14g (大さじ1弱)
★おろしにんにく	1.5g
★おろししょうが	1.5g
片栗粉	大さじ4~5
サラダ油	適量

【作り方】

- ①鶏もも肉を5~6等分に切ります。
- ②ポリ袋に①の鶏肉と★の調味料を入れ、袋の上からよく揉みこみます。
- ③②の鶏肉の汁気を軽く切って片栗粉をまぶし、170℃に熱した油で4分、上下を返して1~2分揚げます。最後の30秒~1分は火を強め、表面全体をカリっとさせます。

*②では、肉に水分を吸わせるようにしつかり揉みこみます。

*③揚げ始めは、衣が固まるまで肉をいじらないようにします。



【給食の献立例】

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・からあげ
- ・からし和え
- ・ゆばの味噌汁

那須烏山市学校給食センター