



給食センター特製 鶏肉の塩からあげ



材料(4人分)

鶏モモ肉 (30g)	8こ	} A
にんにく	小さじ 1/2	
酒	小さじ 1	
塩	小さじ 1/3	
ごま油	小さじ 1/2	
砂糖	小さじ 1 強	
かたくり粉	適量	
揚げ油	適量	

作り方

- ①にんにくはすりおろし、Aの調味料と混ぜ合わせる。
- ②鶏肉を20分ほどつけこむ。
- ③②の鶏肉にかたくり粉をまぶす。
- ④③の鶏肉を170～180℃の油でカラッと揚げる。

ひとくちメモ

給食で大人気の「鶏肉の塩から揚げ」です。給食では一人2個ずつ付きます。とてもおいしいので、食べすぎに気を付けてください。油を使用するので、やけどをしないように十分に気を付けてください。油にたくさん入れすぎないのが、カラッと揚げるコツです。

