



給食レシピ

とりのからあげ



《 材料(4人分) 》

とりもも肉……240g
酒……大さじ1/2
しょうゆ……大さじ1
ごま油……小さじ1
しょうが……1かけ
 (すりおろす)
にんにく……1/2
 (すりおろす)
かたくりこ……大さじ6
薄力粉……大さじ1
揚げ油……適量

《 作り方 》

1. とり肉を四等分に切る。
2. ボール(またはビニール袋)にとり肉を入れ、そこに酒・しょうゆ・ごま油・すりおろしたしょうが・ニンニクを加えよくもみこむ。30分以上おいて下味をつける。
3. かたくりこ、薄力粉を合わせた粉をまぶし、170℃程度の油でじっくり揚げる。

