

「鶏肉のからあげ」

材 料	分 量	切り方
(4人分) 鶏もも肉 酒 おろししょうが おろしにんにく 顆粒かつおだし しょうゆ 片栗粉 揚げ油	60g × 4個 4g 2.5g 1.2g 1.2g 8g 適量 適量	

《作り方》

- ①鶏肉に、調味料をもみこみ、20分ほど置いておく。
- ②片栗粉をつけ、たっぷりの油で揚げる。
- ③中まで火が通ったら完成。

**給食では、ごろっと大きな切り身で作るので、ジューシーに仕上がります！
家庭では、一口大にした方が火の通りやすいです。**

