鶏肉のから揚げ

子どもだけでなく、
大人にも人気の「鶏肉のから揚げ」。

学校給食では、サクッとした
食感にするために一工夫しています。

材料		使用量（４人分）
鶏肉（２㎝角切り）		350g
しょうが	A	１片
しょうゆ	A	小さじ2
料理酒	A	小さじ2/3
かたくり粉	B	40g
米粉	B	小さじ２
揚げ油		適宜

＜作り方＞

①しょうがはすりおろしておく。

②鶏肉にＡで下味をつける。

③かたくり粉と米粉を合わせておく。

④②に③をまぶして 170℃に温めた油で揚げる。

＜おいしく作るポイント＞

- 下味付けには、最低 30 分はかけると味がよくつきます。
- かたくり粉に米粉をプラスすることで、サクッと揚がります。また、米粉は油の吸収率が低く、油切れがよいので、脂肪分の摂取を抑えることができます。

＜気をつけたいこと＞

- 鶏肉の加熱不足から、食中毒が発生することがあります。鶏肉を十分加熱するとともに、使用した器具類や取り扱った手をきれいに洗いましょう。
- 揚げ油からは、目を離さないようにしましょう。
- やけどに注意しましょう。

※本レシピは、学校給食をご家庭で作りやすい量・手順に調整し、掲載しております。

他のレシピもご覧になりたい方は、
岐阜市ホームページをご覧ください。

HP 番号
1003875

岐阜市教育委員会　作成