

鶏のから揚げ

【材料（4人分）・切り方】

鶏肉	角切り	250 g
A	しょうが	すりおろし 小さじ1
	にんにく	すりおろし 小さじ1
	しょうゆ	大さじ1
片栗粉		適量
揚げ油		適宜

【作り方】

- ① とり肉に、**A**で下味をつける。
- ② ①のとり肉に片栗粉をまぶし、180℃の油で揚げる。

おいしさの秘密は、この下味調味料の比率です！



【1人分の栄養価:エネルギー 220kcal, たんぱく質 10.0g, 脂質 15.5g, 食塩相当量 0.7g】

ひとことMemo

みんなの大好きな給食メニューのひとつで、リクエスト献立にも必ず登場する料理です。

家庭で食べることができると子どもたちも喜びますね。

ぜひお試しください。

