

☆保一小的給食レシピ☆

【主菜編】

鶏の竜田揚げ

材料	分量(5人分)	切り方	作り方
鶏もも肉	1枚(約250g)	おろす	①鶏もも肉は1枚を5等分し、厚い部分に切り込みを入れておく。
しょうが	半かけ		しょうが、酒、しょうゆで下味をつける。
酒	小さじ1		②片栗粉、上新粉を合わせて①にまぶし、揚げる。
しょうゆ	小さじ2半		③砂糖、しょうゆ、水をさっと沸かし甘だれを作り、揚げた鶏にかける。
片栗粉	大さじ3		
上新粉 (あれば)	大さじ1		
揚げ油			
砂糖	小さじ2		
しょうゆ	小さじ1半		
水	小さじ2		



ワンポイント

*甘めの味付けが大人気！甘だれは少量のため、熱湯に砂糖としょうゆを混ぜても作れます。

*上新粉を混ぜるとサクサクに仕上がりますが、片栗粉のみでも大丈夫です。
小麦粉を混ぜるとしっかりした衣になります。お好みでアレンジしてください。