

☆保一小的給食レシピ☆

【副菜編】

じゃがいもと鶏ささみの磯香揚げ

材料	分量(4個分)	切り方	作り方
じゃがいも	200g	千切り	①鶏ささみ肉は切り、塩と酒をふっておく。切ったじゃがいも、小麦粉、青のり、塩を合わせ、水を加えてかき揚げのタネをつくる。
鶏ささみ	1本	細切り	
酒	少々		
塩	少々		
小麦粉	大さじ3		②食べやすい大きさに分け、薄く色づくまで油で揚げる。
青のり	小さじ1/2		
塩	少々		
水	適宜		
揚げ油			



ワンポイント

*鶏肉を増やすと主菜にもなります。冷めてもおいしいので、お弁当にも！