



学校給食 レシピ

とりのからあげ

給食で人気ダントツ1位！



ag - 1

材料<4人分>

とりもも肉・・・240g
酒・・・・・・・・・・小さじ1
塩・・・・・・・・ひとつまみ(0.8g)
濃口しょうゆ・・・・・・・・小さじ1
おろしにんにく・・・・・・・・0.8g
(チューブ2cmくらい)
おろししょうが・・・・・・・・4g
(チューブ2cmくらい)

片栗粉・・・・・・・・大さじ4
おからパウダー・・・・・・・・小さじ2
(無ければかたくり粉だけでよい)
揚げ油・・・・・・・・適量



【一口メモ】

衣にカレー粉を加えてスパイシーからあげにしたり、下味なしで揚げた後に甘辛いタレをからめたりするとバリエーションが広がります。

作り方

①とり肉は、一口サイズに切る。

②とり肉とすべての調味料をあわせて下味をつける。

③かたくり粉とおからパウダーを合わせた粉をとり肉にまぶす。

④油を180℃に熱し、③を揚げる。

【給食献立】

ごはん とりのからあげ ナムル 春雨スープ

近江八幡市学校給食センター