

おすすめレシピ

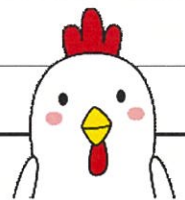
●鶏肉の塩からあげ

きゅうしょく 給食じまんのからあげをアレンジ。

あもの 揚げ物なので、お家の人といっしょにつくってね。

材料 2人分

さい材	りょう料	めい名	ぶん分量	きり方など
とりにく 鶏肉			4切れ(100g)	
たま 玉ねぎ		A	1/8コ	すりおろす
にんにく			1/2かけ	すりおろす
さけ 酒			小さじ1/2	
しお 塩			小さじ1/5	
こしょう			少々	
あぶら ごま油			小さじ1/4	
ちゅうか 中華スープの素	もと		少々	あればでよい
かたくりこ 片栗粉			大さじ2	
あ 揚げ油	あぶら			



- 1 たまねぎ・にんにくはすりおろす。
- 2 鶏肉を①とAの調味料つけこみ、しばらく置く。
- 3 ②に片栗粉をまぶし、油で揚げる。

