

鶏肉の米粉揚げ



カリッと揚がった鶏肉の米粉揚げは子どもたちに大人気のメニューです！

材 料 4人分

・鶏もも肉	150g	一口大に切っておく
・鶏むね肉	150g	一口大に切っておく
・こいくちしょうゆ	大さじ1	
・酒	大さじ1/2	
・しょうが(汁)	大さじ1	
・片栗粉	適量	} 合わせてふるいにかけておく
・米粉	適量	
・揚げ油	適宜	

作り方

- 1 鶏肉はしょうゆ、酒、しょうが汁で下味をつける。
- 2 汁気を切った1に片栗粉と米粉をまぶす。
- 3 油でカラリと揚げる。(180℃で約6分間)。

- ☆ 片栗粉と、米粉をまぶすことでサクサクに仕上がります。
- ☆ 給食ではジューシーなもも肉とヘルシーなむね肉を合わせて使っています。