

3月1日(金) きゅうしょく の給食



からあげ

材料 10個分

鶏のもも肉・・・250g

- | | | |
|---|---|---------------------|
| A | { | 酒・・・・・・・・小さじ 2 |
| | | にんにく・・・・1 かけ |
| | | しょうが・・・・1 かけ |
| | | 塩・・・・・・・・小さじ 1/3 |
| | | コショウ・・・・少々 |
| | | 薄口しょうゆ・・小さじ 1 と 1/2 |

でんぷん・・・・20g

小麦粉・・・・10g

揚げ油・・・・適宜

※調味料は大量調理の給食の分量とは少し変わります。
家庭用で計算していますがお好みで加減してください。

作り方

- ① 鶏肉を食べやすい大きさに切る
- ② 鶏肉に A を入れよくもみこむ
- ③ でんぷんと小麦粉を混ぜ合わせておく
下味が付いた鶏肉に粉をまぶす
- ④ 180℃の油で3～4分揚げる



おいしい鶏のから揚げのできあがりです。

今日はリクエスト人気ナンバー1の「からあげ」です。

鶏肉に下味をつけて、丁寧に粉をまぶし、たっぷりの油で

カラッと揚げます。

今日は260個の鶏肉をから揚げにしました。

一人の調理員さんが
1時間ずっと揚げ物を
してくれました。

