

保育所の給食レシピ 『鶏肉のから揚げ』

《材料 子ども4人分》

- ・鶏もも肉 120g
- ・鶏むね肉 100g
- ・土生姜（絞汁） 小さじ1弱
- ・しょう油 小さじ1強
- ・酒 小さじ1弱
- ・片栗粉、揚げ油

ポリ袋を使うと手を汚さず簡単にできます。

《作り方》

1. 鶏肉は1.5cm角に切り、生姜の絞汁、しょう油、酒を加え漬け込み、15分ぐらいおいておく。
2. 1の汁気を切り、片栗粉をまぶして中温の油でからっと色よく揚げる。

付け合せの野菜は、たっぷりつけましょう。生で出すより火を通して出す方が野菜をたくさん食べることができます。

一人分栄養価

- ・エネルギー 146Kcal
- ・たんぱく質 1.2g
- ・脂質 8.0g

