

学校給食のおすすめレシピ

スパイシーから揚げ

【4人分（8切分）】

鶏もも肉（皮付）	240g（1切：30g程度）
にんにく（おろし）	小さじ1/2
しょうが（おろし）	小さじ1/2
カレー粉	少々
食塩	少々
黒こしょう粗びき	少々
醤油	大さじ1/2
酒	大さじ1/2
トマトケチャップ	小さじ1
ウスターソース	小さじ1/2
豆板醤	少々
* 片栗粉	大さじ1.5
* 米粉	大さじ1.5
揚げ油	適量



【作り方】

- ① 鶏肉に下味を揉み込み、20分程度味をなじませます。
 - ② *の片栗粉と米粉（上新粉でも可）を合わせて、肉にまぶし、油で揚げます。
- ※ ケチャップが入っていますので、焦げ色が付きやすいので注意してください。

【ワンポイント】

ネーミングの「スパイシー」というほど、辛くはありませんが、香辛料がいろいろ入っているので風味が豊かなから揚げになっています。

ザクザクとした食感が、子供たちのお気に入りのようです。

