

学校給食のおすすめレシピ

揚げ鶏の油淋鶏

【小学生4人分】

鶏もも肉（25g切身）	8切	
A	おろしにんにく	少々
	おろししょうが	少々
	しょうゆ	小さじ1
	酒	小さじ1
	でんぷん、小麦粉	同量ずつ
揚げ油	適量	
B	長ネギ（みじん切り）	40g
	しょうが（みじん切り）	少々
	にんにく（みじん切り）	少々
	パセリ（みじん切り）	少々
	上白糖	大さじ1と1/2
	しょうゆ	大さじ1
	穀物酢	大さじ1
	ごま油	小さじ1
	水	大さじ1



【作り方】

- ① 鶏肉は下味（A）に漬けた後、衣の粉を付けて油で揚げる。
- ② たれ（B）を作って、①のから揚げにかける。

【ポイント】

- ※ ユーリンチーの時は、ふわふわのから揚げにたれを絡めたいので、衣に小麦粉を混ぜています。カリカリのから揚げが好みの時は、小麦粉ではなく米粉を混ぜるのがおすすめです。から揚げにせず、大きな1枚肉で、多めの油でカリカリに焼いてもおいしく作れます。
- ※ 給食では衛生面からたれは加熱していますが、たれを加熱せず生野菜を合わせて作ると香味野菜の風味がガツンとして、本格的な油淋鶏に仕上がります。

