



鶏の唐揚げ

材料(大人2人+子ども2人)

子ども1人分あたり 90kcal

	鶏もも肉(皮なし)20g	12個
A	濃口しょうゆ	小さじ2
	酒	小さじ2
	しょうが(すりおろし)	3g
	片栗粉	大さじ2
	揚げ油	適量



作り方

1. 鶏肉をAに40分漬け、下味をつける。
2. 汁気を除き、片栗粉をまぶして揚げる。

ポイント

- ★鶏肉に片栗粉をまぶす際、汁気はしっかり除きましょう。
汁気があると片栗粉がダマ状になり、揚げた時に硬くなってしまいます。

食物アレルギーのお子さん

配慮食のお子さん

肉ハンバーグを作り、型に入れて蒸し、片栗粉をまぶしてさっと揚げます。すりつぶし状、ペースト状にする場合は、揚げた物を煮て、衣を柔らかくしてからミルやミキサーにかけます。

肉ハンバーグの材料(5個分)

- ・鶏ささみひき肉 200g
- ・サラダ油 大さじ1
- ・パン粉 20g
- ・卵 1個
- ・片栗粉 小さじ1
- ・食塩 少々

※フードカッターに材料をかけます。

栄養士コメント