

名古屋風から揚げ



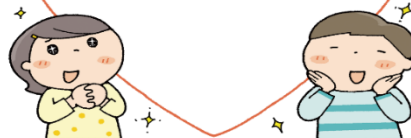
【材料 4 人分】

・鶏もも肉	1 枚
・酒	小さじ1
・しょうが	少々
・片栗粉	適量
・揚げ油	適量
・しょうゆ	小さじ1と1/2
・みりん	小さじ1
・砂糖	小さじ2
・こしょう	少々
・ごま	少々

名古屋名物といえば、手羽先！
でも手羽先は骨が多くて子どもには食
べにくいですね・・・そこで給食で
は、鶏もも肉を使って手羽先のから揚
げ風の味にしています。

子どもたちからは「どうして名古屋
風なの？」とよく聞かれますが、「手羽
先風の味付けだから」が答えです。

たれは少量で作りにく
ければ、2倍量にして
作ってください。



【作り方】

- ① 鶏肉は一口大の大きさに切る。
- ② 鶏肉に、酒とすりおろしたしょうがをもみこむ。
- ③ 片栗粉を薄くまぶし、からっと揚げる。
- ④ しょうゆ、みりん、砂糖、こしょうを混ぜ、レンジで30秒ほど加熱する。
- ⑤ から揚げに④のたれをさっとかからめ、ごまをふる。

調味料の分量は、ご家庭の好みに合わせて調節してください

