

# 学校給食で食べたい我が家の献立

優 秀

## たまらん唐揚げ



おすすめポイント！

魚にも肉にもよく合う味つけです。「たまらん〜」といいながら食べてしまいます。



| 材 料       | 分量（4人分）  | 作 り 方                                                                                                                                                                                 |
|-----------|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ○ 鶏もも肉    | 4枚       | ① 揚げ油を用意しながら、鶏もも肉を好みの大きさに切り、小麦粉をまぶしておく。<br>② Aを鍋に入れ、半分の量になるまで煮詰めて火をとめる。<br>③ Bを混ぜ、振り入れられる容器に入れておく。<br>④ 揚げ油で、カラッとなるまで①を揚げる。<br>⑤ ④を②にくぐらせ、皿に盛る。<br>⑥ ⑤に③を振りかける。<br>⑦ トッピングの白ごまを振りかける。 |
| ○ 小麦粉     | 鶏肉にまぶせる量 |                                                                                                                                                                                       |
| ○ 揚げ油     | 適量       |                                                                                                                                                                                       |
| A { 酒     | 100cc    |                                                                                                                                                                                       |
| しょうゆ      | 100cc    |                                                                                                                                                                                       |
| みりん       | 100cc    |                                                                                                                                                                                       |
| B { 塩こしょう | 60g      |                                                                                                                                                                                       |
| 味の素       | 30g      |                                                                                                                                                                                       |
| ガーリックパウダー | 30g      |                                                                                                                                                                                       |
| ○ 白ごま     | 少々       |                                                                                                                                                                                       |

※材料、分量、作り方は、ご応募いただいた方のレシピを参照しています。

※学校給食で提供する際は、大量調理に対応できるよう食材や切り方等を一部変更する場合があります。