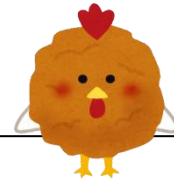


【鶏肉のからあげ】



【材料（中学校の分量で4人分）】

鶏肉（むね・もも）	240g	… 一口大に切る	} 塩・こしょうする
食塩	小さじ1/3		
こしょう	少々		
でんぷん	大さじ4弱		
あげ油	適量		

【作り方】

鶏肉にでんぷんをつけて、170～180℃の油で揚げる。
（給食では150～160℃で揚げています）

♡ ここがポイント！

- 鶏肉はいくつかの部位に分けられ、それぞれ栄養成分には違いがあります。むね肉は脂肪が少なく味は淡泊でサッパリしているのが特徴で、もも肉は適度に脂がのっているのが特徴です。給食では、むね肉ともも肉の両方を使ってからあげを作っています。
- 料理によって使い分けることもできます。むね肉は炒め物・煮物・蒸し物に、もも肉は照り焼き・からあげ・シチューなどにおすすめです。

～アレンジレシピ～

【鶏肉のたつたあげ】

鶏肉をしょうがじょうゆにつけ込み、汁気を切り、でんぷんをつけて揚げると『鶏肉のたつたあげ』に！あげ油の温度はからあげと同じです。

【材料（中学校の分量で4人分）】

鶏肉	240g	… 一口大に切る	} 約20分つけこむ
しょうが	少々	… すりおろす	
こいくちしょうゆ	小さじ2		
みりん	少々		
でんぷん	大さじ4弱		
あげ油	適量		

