

小学校給食レシピ 主菜（揚げ物）

とり肉のから揚げ



とり肉に、塩・こしょう・オニオン粉・ガーリック粉で下味をつけてます。カラッと揚げるコツは、とり肉にかたくり粉をまんべんなくまぶし、揚げるときにたくさん入れすぎないことです。

材料（一人分）

とり肉	25 g	× 2個
(から揚げ用)		
塩	少々	
こしょう	少々	
オニオン粉	少々	
ガーリック粉	少々	
かたくり粉	8 g	
揚げ油	適量	

作り方

- ① とり肉は、塩・こしょう・オニオン粉・ガーリック粉で下味をつける。
- ② ①にかたくり粉をまぶし、160～170°Cの油で揚げる。

☆ 材料は小学校中学年の一人分の量です。