

# フライドチキン



フライドチキンは、名古屋市と姉妹友好都市関係を結んでいるロサンゼルス市（アメリカ合衆国）の特別献立として、給食に登場します。子どもたちにとっても人気があります。

## 材料（一人分）

鶏肉（もも皮なし）	2個（60g）
しょうが	0.5g
塩	少々
こしょう	少々
オニオン粉	少々
ガーリック粉	少々
ロリエ	少々
砂糖	0.2g
しょうゆ	2g
白ワイン	1.5g
小麦粉	4g
かたくり粉	4g
揚げ油	適量

☆ 材料は小学校中学年の一人分の量です。

## 作り方

- ① しょうがはすりおろし汁を取る。
- ② 鶏肉は①・砂糖・しょうゆ・白ワイン・塩・こしょう・ガーリック粉・オニオン粉・ロリエをあわせた中にしばらくつける。
- ③ 鶏肉に小麦粉・かたくり粉をまぜあわせふるったものをまぶし油で揚げ1人2個とする。  
（油は160～170℃を保つ）