



献立紹介 『 鶏肉の塩こうじ揚げ 』(令和 8 年 3 月 5 日給食)

《 材料 4人分 》

鶏もも肉	160g
おろしにんにく	小さじ1/4
おろししょうが	小さじ1/2
日本酒	小さじ2
塩こうじ	大さじ1
片栗粉	大さじ4
揚げ油	適量

《 作り方 》

- ① 鶏肉を食べやすいサイズに切る。
- ② ポリ袋の中におろしにんにく、おろししょうが、日本酒、塩こうじを入れる。
- ③ ②の袋の中に鶏肉をいれてよく揉む。30分以上冷蔵庫で漬け込む。
- ④ 冷蔵庫からとりだし、片栗粉をまぶす。
- ⑤ 揚げ油を180度に熱し、揚げる。