

ざいりょう  
【材料】 (2) 人分

りょう  
※量もできるだけ、書いてください。

- 鶏もも肉 300g
  - 酒 大さじ1/2
  - マヨネーズ 大さじ1
  - 塩 小さじ1/2
  - ごま油 大さじ1/2
  - 鶏がら(細粒) 小さじ1/2
  - ニンニクチューブ 3cm
  - しょうがチューブ 4cm
- A  
(下味)

- 白玉粉 大さじ3
- 片栗粉 大さじ2
- 揚げ油

つくかた  
【作り方】

- ① 鶏もも肉を食卓やあい大きさに切る。
- ② Aの下味につけておく。
- ③ 白玉粉はつぶをめん棒などでつぶしておく。
- ④ ③と片栗粉を混ぜる。
- ⑤ 下味をつけた鶏もも肉を④の衣にまぶして揚げる。

できあがりしゃしんえ  
【出来上がり写真】 (絵でもよい)



りょうり とくちょう くふう ところ  
【料理の特徴や工夫した所】

衣に白玉粉を使い、さくとした歯触りになるようにしています。

塩味のから揚げなので意外とあっさりしています。

肉から衣がはがれにくいように白玉粉の大きな粒は、よくつぶしておくことで肉にしっかりときます。

※ 考えるのは、一つの料理(例: 白菜のごま和え 等)で、一食分の献立(例: ごはん、牛乳、からあげ、白菜のごま和え、味噌汁 等)ではありません。

ホームページ等の掲載について、希望されない場合は○を付けてください。( 希望しません )