

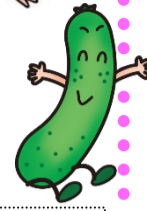


給食レシピ
中津からあげ



★おすすめポイント★

下味をつけてよくもみ込むと、味がしみ込みジューシーに仕上がります。



材料(4人分)

- ・とりもも40g 8枚
- ・生姜・ニンニク 1かけ
- ・ガラスープ小さじ半分
- ・しょうゆ 大さじ1半
- ・酒 大さじ1半
- ・片栗粉 20g
- ・小麦粉 20g
- ・揚げ油 適宜

作り方

- ① ビニール袋にとりもも肉、しょうゆ酒、ガラスープ、生姜・ニンニクおろしを入れてよくもみ込む。
 - ② 袋から取り出して粉をまぶす。
 - ③ 180℃の油でしっかり揚げる。
- ※多めの油で両面焼いてもあっさりできます。片栗粉はサクッと小麦粉はカリッと仕上がります。
※生姜・ニンニクはチューブでもOK!

かんたんなつけあわせに

たたききゅうりはいかがが?

- きゅうり2本
 - しょうゆ・白ごま各大さじ1
 - さとう・ごま油各小さじ1
 - にんにくチューブ1cm
- 材料を全部チャック袋に入れて口を閉めて、袋の上からめん棒でたたけばできあがり