

お家で作ってみませんか♪

給食では大人気のから揚げ！

おかず：揚げ物

とりのから揚げ

外はサクッと香ばしく、中はジューシーな、
みんなが大好きな一品です♪



材 料（4人分）

- | | |
|-------------|------|
| ・とりもも肉（60g） | 4切れ |
| ・おろししょうが | 小さじ1 |
| ・おろしにんにく | 小さじ1 |
| ・しょうゆ | 大さじ2 |
| ・さとう | 小さじ2 |
| ・ごま油 | 小さじ1 |
| ・こしょう | 少々 |
| ・片栗粉 | 適量 |
| ・揚げ油 | 適量 |

A



作 り 方

- ① Aを混ぜ合わせる。
- ② とり肉をAの調味液につけ、しっかりもみこんでおく。
- ③ 下味をつけたとり肉に、片栗粉をまぶして、170度に熱した油で4～5分程度、中に火が通るまで揚げる。
※下味をつけたら30分ほどおいて、中まで味をしみこませるとおいしく仕上がります。

栄養価（1人分）

エネルギー114kcal / たんぱく質8.0g / 脂質6.3g / 塩分0.5g