

## ☆揚げ鶏の香味だれかけ☆

【分量（4人分）】

鶏肉		250g
酒		4g（小さじ1弱）
片栗粉		30g（大さじ3強）
揚げ油		適量
【香味だれ】		
ねぎ		15g（8cm）
しょうが（チューブでもよい）		0.5g
にんにく（チューブでもよい）		0.5g
しょうゆ	★調味料	10g（大さじ1/2）
ごま油		少々
酢		2g（小さじ1/2）
三温糖		5g（小さじ2）
水		10g（小さじ2）

※分量は、中学校の量を4人分にしています。



【作り方】

- ① 鍋に揚げ油を入れて170～180℃に温める。（箸をさして泡が出るくらい）
- ② 鶏肉は一口大に切って、酒をもみこみ、片栗粉をまぶして油で揚げる。きつね色になったら取り出して油をきる。
- ③ ねぎはみじん切りにする。しょうがとにんにくはすりおろす。
- ④ 別の鍋に③と★調味料、水を入れてひと煮立ちさせる。
- ⑤ 揚げた鶏肉に④をかける。

子どもたちに人気の「揚げ鶏」に香味だれをかけました。しょうがとにんにくを使用した香味だれをかけることで、さっぱり食べることができます。

【一人あたりの栄養価（目安）】

エネルギー 208kcal  
たんぱく質 9.9g  
食塩相当量 0.5g

