

☆手羽先風からあげ☆

【分量（4人分）】

鶏もも肉（60g）	4切れ
酒	4g（小さじ1弱）
片栗粉	24g （大さじ2と1/2）
揚げ油	適量
【手羽先風タレ】	
にんにく	少々
しょうゆ	★調味料 15g（大さじ1弱）
三温糖	
水	
黒こしょう	少々
白いりごま	4g（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 揚げ油を鍋で170～180℃に温める。
（箸を油に入れて、箸先から細かい泡が出るくらい）
- ② 鶏肉は、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 にんにくをすりおろす（チューブでもよい）。
- ④ 鍋に③と★調味料を入れ煮立たせる。
- ⑤ ④に軽くすった白いりごまを入れ、混ぜて、
鍋を火からおろす。
- ⑥ ②で作った鶏肉のからあげに⑤の手羽先風タレを絡める。



名古屋めしである「手羽先からあげ」の甘辛いタレの味を給食で再現しました。子どもたちにも大人気のメニューです。にんにく、黒こしょう、白いりごまはお好みで量を調節してみてください。

【一人あたりの栄養価（目安）】

エネルギー 193kcal
たんぱく質 10.2g
食塩相当量 0.6g

