

## 鶏のからあげ



材料(4人分)…ひとくちくらいのもものが1人3個

鶏肉(もも肉・胸肉)	240g(小1枚)
おろししょうが(チューブ可)	1g(小さじ1/4)
おろしにんにく(チューブ可)	1g(小さじ1/4)
酒	5g(小さじ1)
塩	2g(小さじ1/3)
こしょう	少々

かたくり粉	40g(大さじ4)
揚げ油	適量

塩・こしょう・おろししょうが・おろしにんにくで下味をつけた「鶏のからあげ」は、子どもたちの大好きなメニューです。からあげ粉を使わなくてもうま味のある風味豊かな塩味のからあげができます。

### 作り方

1. 土しょうが・にんにくは、それぞれすりおろす。(チューブの時は必要ありません)
2. 鶏肉は、一口くらいに切り、酒・塩・こしょう・しょうが・にんにくをよくまぶし、下味をつける。しばらく、時間をおく。(20~30分)
3. 鶏肉の水気をペーパータオルなどでかるくとり、かたくり粉をつけ、170~180℃くらいの油で揚げる。

### \*調理のポイント

☆高い目の温度でさっと二度揚げにすると、よりカラッとした出来上がりになります。

☆塩の代わりにしょうゆを使うと、竜田揚げになります。

この時は、焦げやすいので油の温度を170℃位の低い目から揚げるとよいです。

☆鶏肉は、もも肉でも胸肉でもお好みで選んでください。給食ではもも肉と胸肉の両方を使っています。

