



新化保育園 油淋鶏(1人分)



おかず

* 材料名

鶏もも肉	40g
塩・こしょう	少々
片栗粉	3g
揚げ油	適量
しょうが	少々
にんにく	少々
ねぎ	5g
しょうゆ	3g
酢	3g
砂糖	3g
白ごま	1g
水	3g
ごま油	少々

タ
レ
の
材
料

* 作り方

1. しょうがとにんにくはすりおろし、ねぎはみじん切りにする。
2. 鍋にタレの材料をすべて入れ、火にかけてタレを作っておく。
3. 鶏もも肉に塩、こしょうで下味をつけ、片栗粉をまんべんなくまぶして油で揚げる。
4. 揚げた鶏肉を器に盛り、タレをかける。

【先生方のコメント】

タレの味が落ち着くように、早めにタレを作り盛りつけまで時間をおきました。食べる直前にタレをかければ、鶏肉の衣はサクサク、中はフワフワでジューシーなままです。

アレンジ方法として、パプリカやミニトマト、新玉ねぎなど、季節の旬の野菜を加えてタレを作ってもよいです。

ねぎが苦手な子が多いですが、甘酸っぱいタレと大好きなから揚げをからめたことで抵抗なく食べていました。匂いをかいで「いいにおいする」、「おいしい」と喜んでいました。

