



とり肉のから揚げ（しょうゆ）

主菜

栄養価 1人分
エネルギー 209kcal
たんぱく質 13.1g

材料

4人分

※分量は大人の4人分です。写真は中学年の1人分です。

とり肉	300g
しょうが	1かけ
しょうゆ	大さじ1/2
塩	少々
片栗粉	大さじ5
揚げ油	適量



作り方

- ① しょうがはすりおろす。
- ② とり肉は一口大に切る。
- ③ しょうが、調味料を合わせ、とり肉をつけこむ。
- ④ 30分ほどつけこんだら、とり肉の汁気をきって、片栗粉をまぶす。
- ⑤ ④を油で揚げる。

