



献立名

鶏肉の吉野揚げ



材料 8個分

- 鶏肉（もも） 40g×8切れ
- 酒 小さじ2
- しょうゆ 大さじ1
- 片栗粉 大さじ3～4
- 揚げ油 適量
- みりん 大さじ1
- ウスターソース 小さじ2 ★
- 砂糖 小さじ2
- 水 大さじ2
- <水溶き片栗粉>
- 片栗粉 小さじ1/2
- 水 小さじ1

○献立例○ 米飯 牛乳 鶏肉の吉野揚げ
 茎わかめサラダ さつま汁 ぶどうゼリー

作り方

- ① 鶏肉に酒、しょうゆで下味をつける。
- ② ①に片栗粉をつけて、180℃の油で揚げる。
- ③ 小鍋に★を入れて煮立たせ、水溶き片栗粉でとろみをつけてタレを作る。
- ④ 揚げた鶏肉に③をかける。

※レシピは家庭用にアレンジしています。

(1個分)

エネルギー:134kcal たんぱく質:6.7g 脂質:8.8g 塩分:0.4g