

「お楽しみ給食のからあげ」



パン粉とでんぷんのダブル衣でカリカリ感がアップします。

《作りやすい分量》

・鶏モモ肉皮つき・・・40g×10切れ

下味
〔・塩こしょう・・・2g程度
・おろしにんにく・・・小さじ1弱
・料理酒・・・小さじ1と1/2

・パン粉・・・20g・・・衣①

・でんぷん・・・25g程度・・・衣②

・揚げ油

《作り方》

- 1 鶏モモ肉に下味をつける。30分程度。
- 2 揚げ油を160℃くらいに加熱しておく。
- 3 下味をつけた鶏肉に衣①パン粉をまぶす。
→まばらについてよいです。
- 4 パン粉をまぶした鶏肉に衣②でんぷんを全体的にしっかりとまぶす。
- 5 4を揚げる。中火くらいでカラッと揚げる。