

給食レシピ紹介

大人気の鶏肉のから揚げに香ばしい「ねぎソース」をかけました。子どもだけでなく、大人にもうれしいレシピで、少し目先を変えた逸品です。ぜひ、御家庭でお楽しみください。



料理名		鶏肉から揚げねぎソース	
			
材料	5人分	作り方	
鶏もも肉切り身	60g × 5	①	鶏肉を酒とごま油で下味をつける。
酒	8	②	澱粉をつけて①を揚げる。
ごま油	2	③	ごま油でみじん切りの生姜と小口に切った葱を炒め、香りが出たら調味料と水を加え、ソースを作り、②の鶏肉にかける。
澱粉	適量		
揚げ油			
生姜	8	♡	生姜と葱で香りのよいソースに仕上げています。ごはんがすすむから揚げをぜひ家庭でも作ってみてください。
長葱	50		
醤油	18		
酢	8		
砂糖	8		
ごま油	2		
水	12		