

主食



からっにご飯



カラッと揚げた鶏から揚げに、
甘辛ダレを絡め、ご飯に混ぜ込みます。
給食で大人気のメニューです。



・からっにご飯 ・ひじきサラダ
・ABCスープ ・アイス大福 ・牛乳

材料 (4人分)	作り方
<ul style="list-style-type: none"> 鶏もも肉……………200 g A { <ul style="list-style-type: none"> 酒……………小さじ1 おろししょうが…小さじ1/2 醤油……………小さじ1 片栗粉……………適量 サラダ油……………適量 B { <ul style="list-style-type: none"> 砂糖……………大さじ1と小さじ2 醤油……………大さじ1と小さじ2 みりん……………小さじ2 むき枝豆(冷凍)…36 g 白いりごま……………大さじ1 弱 ご飯……………720 g (茶わん4杯分) 	<ol style="list-style-type: none"> ①鶏もも肉は、小さめの角切りにする。ポリ袋に入れ、Aを加えて軽くもみ、冷蔵庫に入れて20分ほどおき、下味をつける。 ②むき枝豆は、ゆでておく。(レンジでも可) ③Bを小鍋に入れて中火にかけ、ひと煮立ちしたら火を止める。(耐熱の器に入れて、600Wのレンジで30秒から40秒加熱してもOK) ④①の鶏肉の汁気を切って、片栗粉をまぶす。 ⑤中温の油で3～5分ほど揚げて、キッチンペーパーの上で油をきる。 ⑥熱いうちにボウルに入れ、②のタレを加えて全体によくからめる。 ⑦ご飯に②、⑥、ごまを加えて混ぜ合わせる。(ご飯粒をつぶさないように、さっくり混ぜる)

