

主食

からっとご飯



からっと揚がった鶏から揚げに、
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。



・からっとご飯 ・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)

