

主食



から揚げご飯



カラッ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。子どもも大人もみんな大好き！給食で人気ナンバー1のメニューです。



材料 (4人分)	作り方
<ul style="list-style-type: none">鶏もも肉……………160 gA {<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1醤油……………大さじ1 と小さじ1みりん……………大さじ 1/2水……………大さじ1白いりごま……………大さじ 1/2ご飯……………600 g <p>(茶わん 4 杯分)</p>	<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。②B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1分加熱してもOK)③①の鶏肉の汁気を切って、片栗粉をまぶす。④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。⑤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。ごまも加えてさらに混ぜる。⑥ご飯に⑤を混ぜ合わせる。 (ご飯粒をつぶさないように、さっくり混ぜる)

