

【とりのからあげ】

◎一口メモ

八尾支援学校の人気献立の一つです。リクエスト献立では、常に上位に入ってきます。

今回も、生徒からレシピを紹介してほしいとリクエストがありました。

とり肉には、子供の成長に大切なたんぱく質や鉄分、ビタミンB群などが多く含まれています。

ただ、からあげは油で揚げるため、脂質も多くなります。食べすぎると肥満の原因にもなりますので、野菜や具沢山のみそ汁などもつけて、からあげばかり食べることにならないように心掛けましょう。

◎材料（4人分）

とりもも肉（30g）・・・12個

かたくり粉・・・80g

サラダ油・・・適量

★合わせ調味料★

しょうが(みじん切り)・・・2g

にんにく(みじん切り)・・・2g

こいくちしょうゆ・・・小さじ2

料理酒・・・小さじ2

塩・・・1g(小さじ1/6)

こしょう・・・少々

◎作り方（4人分）

- ①★合わせ調味料をすべて合わせます
- ②とり肉を①に浸けます。（10分ほど）
- ③かたくり粉をとり肉にまぶします。
- ④鍋に油を適量入れ、180度くらいまで熱します。
- ⑤8～10分ほど揚げて、完成です。

◎献立の組み合わせ（例）

ごはん
とりのからあげ
白菜のおかか和え
大根とふのみそ汁

