

保育園給食
おすすめレシピ

鶏のごまから揚げ



ゆかせんせいのおススメ一言

揚げる時に ママをまぶす
だけで〜す(笑)



<材料 4人分 (大人2人+幼児2人分) >

鶏もも肉	240g (1枚)
にんにく	少々
濃口しょうゆ	6g (小さじ1)
酒	6g (小さじ1強)
片栗粉	12g (小さじ4)
ごま	9g (大さじ1)
揚げ油	適量

<作り方>

1. 鶏肉は一口大に切る。にんにくはすりおろす。
2. 鶏肉に、にんにく、酒、しょうゆを混ぜ、しばらく味をなじませる。
3. 片栗粉とごまを合わせてまぶし、180℃の油で揚げる。

<栄養価 (幼児1人あたり) >

エネルギー	カルシウム	食塩
126kcal	20mg	0.1g