



令和4年1月おすすめ献立

(からあげ)



献立

からあげ ゆでブロッコリー
ほうれん草のスープ みかん



材料

※調味料は、●で表示しています。
調理時間(30分程度) 【4人分】

からあげ

鶏肉(30g) 8個
土生姜 少々

●上新粉 小さじ2
●片栗粉 小さじ1強
●しょう油 小さじ1強
●酒 小さじ1/2
揚げ油 適量



作り方



1

①鶏肉に土生姜のしぼり汁をふりかける。

2

②①にしょう油、酒で味をつける。

3

③②に上新粉と片栗粉をからめて、油であげる。



コツ・ポイント

衣に上新粉・片栗粉を使うことによって、サクッとなります。

ーロメモ

からあげは人気メニューで、毎年リクエスト献立の上位です。

