



おうちで楽しむ給食レシピ°

とり肉のから揚げ

材料: (4人分)

とり肉(もも肉)	300g
しょうゆ	大さじ2
さとう	小さじ1
りんご	1/8個
しょうが	1かけ
米粉	30g
片栗粉	70g
揚げ油	適量

作り方

- ① りんご・しょうがはすりおろし、しょうゆ・さとうとよく混ぜ合わせておく。
- ② とり肉をひと口大に切り①に30分くらい漬け込む。
- ③ とり肉の汁気をペーパーでふき取りし、米粉・片栗粉を混ぜ合わせて付ける。
- ④ 余分な粉をはらって170℃の油で揚げる。



藤井寺市柏原市学校給食センター



POINT

給食で大人気のメニュー♪オリジナル調味料に漬け込むひと手間がポイントです。