

五泉のうんめえ給食

【鶏のから揚げ薬味ソース】



長ねぎやしょうがで、体がほかほか温まります。薬味ソースは、揚げた魚や豆腐などにかけてもおいしいです。



材料（約4人分）

・鶏もも肉切り身50g	4切れ	A	・長ねぎ	1 / 3本	⇒みじん切り
┌ おろししょうが	2g		・ごま油	小さじ1 / 2	
└ 塩	ひとつまみ		・しょうゆ	小さじ2	
┌ こしょう	少々		・砂糖	小さじ2	
・かたくり粉	大さじ2		・酢	小さじ1	
・米粉	大さじ2		・水	大さじ1	
・揚げ油	適量				

作り方

- ① 鶏肉に、しょうが・塩・こしょうで下味をつける。
- ② かたくり粉と米粉を混ぜ合わせておく。
- ③ ①に②をまぶし、油で揚げる。
- ④ Aを煮立て、たれをつくる。
- ⑤ ③の鶏肉に、④のたれをかける。