

鶏のからあげ

一人分あたりの栄養価

エネルギー	316Kcal	たんぱく質	14.3g
脂質	23.3g	食塩	1.0g

<材料(4人分)>

鶏もも肉切り身40g・・・8枚

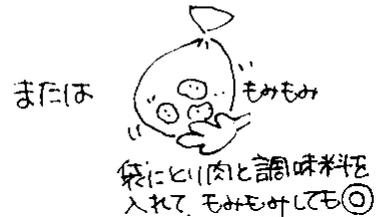
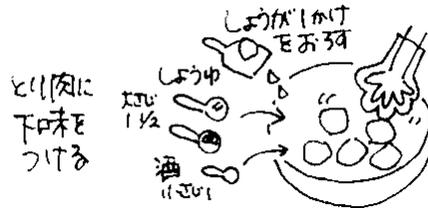
下味
 おろししょうが・・・1かけ
 しょうゆ・・・大さじ1と1/2
 酒・・・小さじ1

片栗粉・・・大さじ5

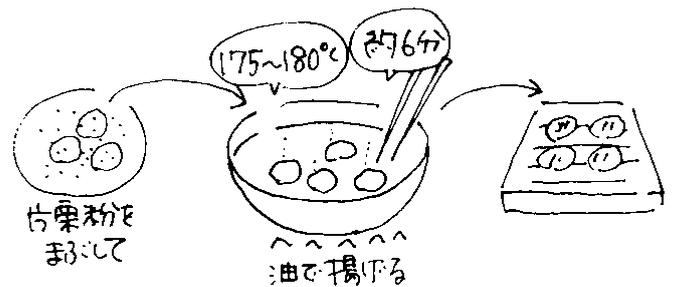
揚げ油・・・適宜

<作り方>

① 鶏肉に下味をつける。



② 下味をつけた鶏肉に片栗粉をつけて175～180℃の油で約6分揚げる。



そのまま食べても

おいしいですが、

いろいろなソースでアレンジできます。

野菜と調味料をよく混ぜて、
からあげにかけるか、からめます。

からあげが熱いうちにかけると
味がしみておいしいですよ。



マリネ

玉ねぎ・・・1/4個

ピーマン・・・1個

にんじん・・・3cm位

サラダ油・・・大さじ1と1/2

酢・・・大さじ2

砂糖・・・大さじ2

ウスターソース・・・大さじ1と1/2

コンソメ・・・少々

※ マリネのときの肉の下味は、
コンソメ(粉末)をまぶしても
おいしいです。



ねぎソース

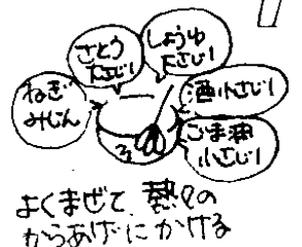
ねぎ・・・1/4本(みじん切り)

砂糖・・・大さじ1

しょうゆ・・・大さじ1

酒・・・小さじ1

ごま油・・・小さじ1



おろしソース

だいこん・・・4cm位(すりおろす)

しょうゆ・・・大さじ1

みりん・・・小さじ1

砂糖・・・小さじ1

だしの素・・・少々

