

● 鶏肉とじゃがいものピリから揚げ ●



材料（ 4人分 ）

下味	鶏肉	160g	たれ	にんにく	少々
	酒	小さじ1		濃口しょうゆ	小さじ2
	しょうが	少々		三温糖	大さじ1
	濃口しょうゆ	小さじ1		本みりん	小さじ2
	片栗粉	大さじ2強		酢	小さじ1
	じゃがいも	160g(1個程)		水	大さじ1~2
	揚げ油	適量		とうがらし粉	少々
	白ごま	大さじ1/2		ごま油	小さじ1弱

作り方

1. しょうが、にんにくはすりおろす。じゃがいもは1.5cm角に切る。
2. 鶏肉は1.5cm角に切り、酒・しょうが・しょうゆで下味をつける。
3. 鍋にとうがらし粉・ごま油以外のたれの材料を入れて火にかける。煮立たせた後、火を止めとうがらし粉・ごま油を加えてたれを作る。
4. ごまをいって、する。
5. じゃがいもを170℃の油で素揚げする。
6. 鶏肉に片栗粉をまぶし、180℃の油で中まで火が通るようにしっかりと揚げる。
7. 5と6を3の鍋に入れ、たれをからませる。
8. ごまを振って盛り付ければ、できあがりです！

●栄養教諭のコメント

揚げた鶏肉とじゃがいもにたれがよくからみ、ごはんがすすむ一品です。
鶏肉をいかやちくわ、魚（鯉・鮪・白身魚など）にしてもおいしくできます。