

宇佐からあげ(南部Ver.)



●材料(4人分)

若鶏もも肉	240g
食塩	少々
こしょう	少々
しょうが	1かけ
にんにく	1かけ
薄口しょうゆ	大さじ1
清酒	大さじ1
きび砂糖	大さじ1/2
でんぷん	適量
米粉	適量
揚げ油	適量

さめてもおいしい〜♪
「南部給食センターの
宇佐からあげ」は、人気
メニューのひとつです！



●作り方

1. 鶏肉は、食べやすい大きさ(給食は30g)に切る。にんにくとしょうがは、すりおろす。
2. 鶏肉をAの調味料に漬け込む。(約1~2時間)
3. 1に、でんぷんと米粉を混ぜ合わせた粉をつけて、170~180℃の油で約6分カリッと揚げる。