

鶏肉とじゃがいものあまからさん



材料

- ・鶏もも肉・・・1枚
- ・じゃがいも・・・2個
- ・かたくり粉・・・適量
- ・揚げ油・・・適量
- ・しょうゆ・・・10g
- ・砂糖・・・10g
- ・みりん・・・8g
- ・酒・・・8g

作り方

【下準備】

- ・鶏肉は一口大の大きさに切る
 - ・じゃがいもは乱切りにし水に漬けて置く
- ☆調味料を合わせてひと煮立ちさせておく
- ① 鶏肉に片栗粉をつける
 - ② 油でじゃがいもと①を揚げる
(じゃがいもは素揚げ)
 - ③ 全部が揚がったら☆を流し入れ絡める

給食より



給食で人気の主菜メニューです。

具材はじゃがいもに限らずにんじんや玉ねぎのなどを
プラスするのもオススメです☆

じゃが芋は揚げる前に火を通しておくと、時短になります
調味料の濃さは具の量によって調整してみてください

