

献立リクエストレシピ集



献立リクエストありがとうございます。
今回は子どもたちにも人気のある、鶏のからあげと豚カツを紹介します。



鶏のからあげ (大人2人、子ども2人分)

<材料>		<下処理>	
鶏肉	300g	しょうが	すりおろしてしぼる
料理酒	10g (小さじ2)	鶏肉	料理酒、こいくちしょうゆ、しょうが汁、ガーリックパウダーを合わせて漬け込む
こいくちしょうゆ	15g (大さじ1)		
しょうが	1かけ		
ガーリックパウダー	0.2g		
片栗粉	40g (大さじ4、1/2)		
揚げ油	適量		

<作り方>
① 鶏肉に片栗粉をまぶし、鍋に揚げ油を入れて170℃(菜箸を入れて、箸全体から小さい泡が出る程度)の中火で揚げる。
② 3分ほど揚げたら裏返し、全体がきつね色になるまでさらに3分ほど揚げる。
☆一度に揚げる量は、鍋に対して鶏肉どうしがくっつかない程度にすると上手く揚げるができます。

豚カツ (大人2人、子ども2人分)

<材料>		<下処理>	
豚肉	200g	豚肉	塩、こしょうをする
塩	1.5g	鶏卵	割りほぐす
こしょう	0.05g		
薄力粉	30g (大さじ3)		
鶏卵	1個		
パン粉	50g		
揚げ油	適量		

<作り方>
① 豚肉に薄力粉、鶏卵、パン粉の順につけて油で揚げる。
☆保育園の豚カツは下味の塩こしょうのみでソースをかけていませんが、大人には物足りないかもしれないのでお好みでソースをかけて下さい。

