



学校給食レシピ



北海道「ざんぎ」

北海道では鶏のから揚げのことを「ザンギ」と呼んでいます。一般的なかから揚げと比べて味付けが濃いのが特徴です。

材料（4人分）

	・鶏むね肉（2cm角切り）	200g
A	・おろしにんにく	小さじ1/2
	・おろししょう	小さじ1/2
	・濃口しょうゆ	小さじ1/2
	・ウスターソース	小さじ1/2
	・酒	小さじ1
	・こしょう	少々
B	・片栗粉	大さじ3
	・小麦粉	大さじ2
	・揚げ油	適量

作り方

- ① ポリ袋に鶏肉を入れ、Aを全て加えてよくもみこむ。
- ② Bを混ぜ合わせておく。
- ③ ①の鶏肉を②にまぶし、油で揚げて完成。