



※いらずにミニトマトをそえています。

学校給食レシピ



鶏肉の青じそ揚げ

衣に青じそを混ぜることで、色どりや香りがよくなります。

材料 (4人分)

作り方

- ・鶏もも肉 (こま切れ) 250 g
- A {
  - ・塩 小さじ 1/6
  - ・こしょう 一つまみ
  - ・酒 小さじ 1
  - ・青じそ 2枚
- B {
  - ・てんぷら粉 50 g
  - ・白ごま 小さじ 1
  - ・水 適量
  - ・油 適量

- ① 鶏肉に A を入れ、下味をつける。
  - ② 青じそを細かく刻む。
  - ③ B に②の青じそを混ぜて衣を作る。
  - ④ ①の鶏肉に、③の衣をつけて油で揚げる。  
約 190° 5~6分
  - ⑤ きつね色になり、中まで火が通ったら完成。
- 青じそを大きめに刻んで衣に混ぜると、より香りを楽しむことができます。