



第一善隣館保育所

鶏肉の甘辛揚げ(1人分)

おかず

* 材料名

鶏もも肉	40g
片栗粉	5g
揚げ油	適量
しょうゆ	1.5g
三温糖	1.5g
みりん	0.3g
水	1g

タ
レ

* 作り方

1. 鍋にタレの材料を入れ、弱火でとろみがつくまで煮詰める。
2. 鶏肉に片栗粉をつけ、170℃の油できつね色になるまで揚げる。
3. しっかり油をきり、1のタレをからめる。

【先生方のコメント】

タレは焦げやすいので、弱火にじっくりとろみがつくまで煮詰めます。

子ども達みんな大好きなメニューで、おかわりの分も毎回なくなっています。

