



牛窓ルンビニ保育園

塩

鶏肉のからあげ



他のレシピは
こちらから



【栄養価（1人分）】

エネルギー：220kcal

たんぱく質：14.2g

脂 質：16.1g

炭水化物：5.3g

食塩相当量：0.7g

【材料（4人分）】

鶏肉	320g
A	しょうが 15g
	しょうゆ 大さじ1弱(16g)
	みりん 小さじ2強(13g)
片栗粉	適量
揚げ油	適量

【下準備】

○しょうが・・・すりおろす

【作り方】

- ① 鶏肉はAにつけておく。
- ② 片栗粉をまぶし、170度の油で揚げる。

牛窓ルンビニ保育園では、胸肉を使用し、1人50gで提供しています。