材料

6人分

材　料　名	分量(g)
鶏むね肉	３５０ｇ
しょうが	3.5ｇ
しょうゆ	大さじ１（１８ｇ）
米粉（調理用）	５０ｇ
水	８０cc
揚げ油	—

料理の特徴

米粉を使用して揚げると、揚げ油が汚れにくく、衣が薄くカラッとした仕上がりになります。

鶏のから揚げ

作り方

①鶏肉は一口大に切り、下味をつける。

②米粉（調理用）と水を混ぜる。

③①と②をつけ、油で揚げる。

調理のポイント

☆高温の油で、表面がカラッとなるまで揚げます。

学校給食向け材料

食　品　名	ｇ／１人	切り方等
若鶏　もも　皮なし	40	そぎ切り
しょうが	0.4	1%
しょうゆ	2	5%
米粉（調理用）	5.7	
水	9	
揚げ油	—	

大量調理時の作り方と調理のポイント

①鶏肉に下味をつける。
②米粉を水でとく。
③鶏肉を②に入れて、180度の油で揚げる。

ポイント

- 衣が薄いように思われるが、揚げたあとはちょうどよい衣になります。
- 油に入れたら、少しそのままにします。すぐかき混ぜるとくっつきます。
- 低い温度で入れるとくっつくので、温度を上げてから鶏肉を入れます。
- 材料350ｇに対して、米粉50ｇ、水80ccの割合がちょうどです。