



# むぎのたね



2026年3月号

野のはな空のとり保育園

## 【鶏のから揚げ】

### 【材料】 4人分

・鶏もも肉	300g
◎しょう油	大さじ1
◎酒	小さじ1
◎生姜チューブ	小さじ1
・米粉	大さじ2
・揚げ油	適量

みんな大好き！  
給食の定番メニューです



### 【作り方】

- ① 鶏肉は3～4cmの大きさに切り、ボウルに入れる。
- ② ◎の調味料を加え、よく揉み込み冷蔵庫で30分ほど置く。
- ③ 米粉を加え、全体に絡むように混ぜる。
- ④ 170℃の揚げ油に鶏肉を入れ、中心部に火が通るまで中火で揚げる。

### ポイント

- ・鶏肉は大きめに切るとジューシーに、小さめに切ると衣がカリカリ食感に仕上がります。
- ・保育園では子どもの咀嚼力に合わせて、キッチンバサミで食べやすい大きさに切ってから提供しています。