

人気メニュー

料理名：フライドチキン

材 料 名		使用量(目安) ※中学生4人分	使用量(g) ※中学生4人分	備考(作り方など)
フライドチキン				1 鶏肉を①の調味液に約30分漬け込む。 2 薄力小麦粉と片栗粉をつけ揚げる。
	鶏もも肉	280g	280	
①	酒	小さじ2	10	
	塩	小さじ1弱	3	
	白こしょう	少々	0.1	
	黒こしょう	少々	0.1	
	セロリ(みじん切り)	1片	3	
	オールスパイス	少々	0.3	
	しょうが(みじん切り)	1/6かけ	3	
	にんにく(みじん切り)	1片	5	
	片栗粉	大さじ3	21	
	薄力小麦粉	大さじ2	16	
	揚げ油	適量	適量	

*ご家庭で作られる場合には、量や食材をお好みで調整してみてください。

