



おかず

おうちで作ろう!!
♪学校給食♪

鶏肉のマリネ



鶏肉の唐揚げを野菜入りのソースをかけてマリネにしました。いつものから揚げとちょっと違った雰囲気です。



材料(1人分)

鶏もも肉(50g)	1切
塩	0.4g
こしょう	少々
酒	2g
かたくり粉	6.5g
油	適量
たまねぎ	13g
にんじん	5g
パセリ	0.5g
塩	0.2g
酢	4.5g
砂糖	2.2g
みりん	1.3g
うすくちしょうゆ	0.3g

作り方

- ①たまねぎは粗みじん切り、にんじんはせん切り、パセリはみじん切りにし、調味料とともにひと煮立ちさせる。
- ②鶏もも肉は、塩・こしょう・酒に漬け、かたくり粉をつけ、180℃の油で揚げる。
- ③②に①のソースをかけて、なじませたら出来上がり。



立川市学校給食課