

学校給食レシピ

令和2年4月

《鶏のオニオン風味揚げ》



〈材料 4人分〉

鶏もも肉	250g
下味	醤油 大さじ1
	酒 小さじ2
	玉ねぎ（すりおろす） 45g
かたくり粉	大さじ2
小麦粉	大さじ2
揚げ油	適量

〈作り方〉

- ① 鶏肉を食べやすい大きさに切る。
- ② 醤油、酒、玉ねぎのすりおろしを混ぜ合わせ、鶏肉をつけておく。（30分以上）
- ③ 小麦粉、かたくり粉をまぜ、鶏肉にまぶし、油でカラッとあげる。

玉ねぎにはお肉を柔らかくするタンパク質分解酵素が含まれているので、柔らかジューシーな唐揚げになりますよ！