鶏肉の唐揚げ



材料（幼児4人分）

- 鶏肉…240g
- おろし生姜…少々
- しょうゆ…小さじ2と1/2
- 酒…小さじ1
- 片栗粉…大さじ1
- 揚げ油…適量

作り方

① 鶏肉を一口大に切る。
② ボウルに生姜、しょうゆ、酒を合わせ、鶏肉を入れてよくもみ込み、片栗粉をまぶす。
③ フライパンに油を入れ、170℃くらいに温める。
④ 鶏肉に火が通り、からりとするまで揚げたらできあがり。

POINT!

- ✧ 前日に鶏肉を調味液に漬け込んで冷蔵庫に保存しておくと、翌日揚げるだけで済むので時短になります。
- ✧ 皆が大好きな味で、成長に不可欠なたんぱく質が豊富です。
- ✧ お子さんの成長に合わせて、揚げ具合を食べやすい硬さに調整してください。

栄養価（幼児1人分）

エネルギー 172kcal　たんぱく質 10.1ｇ　カルシウム 4mg　鉄 0.4mg