



## 塩から揚げ

### 材料 1人前

鶏もも肉	50g (80g)
酒	1.5g (小さじ1/2)
塩	0.5g (0.8g)
砂糖	少々

おろしにんにく	少々
おろししょうが	少々
こしょう	少々
かたくり粉	小さじ1弱 (小さじ1強)
揚げ油	適量

( ) は栄養バランス弁当箱大サイズ

### 作り方

- 1 ボール酒、塩、砂糖、おろしにんにく、おろししょうが、こしょうを合わせる。
- 2 一口大に切った鶏肉と①をよく揉みこむ。
- 3 鶏肉に片栗粉をまんべんなくまぶしつける。
- 4 揚げ油を180°Cに熱し、鶏肉を揚げる。