

料理カード

学 校 名	横浜市立 青葉台小学校	
出 品 者	ふりがな	
料 理 名	揚げ鶏の湘南土ねぎソースがけ	
材 料 名	数量 (4人分)	作 り 方
○鶏肉 (モモ) (かながわ鶏)	2 枚	① 鶏肉は観音開きにし、皮部分にフォークで穴を開けておく。 ② 卵・にんにく・しょうゆ・酒を合わせたバッドに①の鶏肉をつけこみ、1時間つけておく。(途中で上下を返す) ③ ※をボウルに混ぜておく。 ④ 鶏肉の汁を簡単にとり、片栗粉を多めにまぶす。 ⑤ 180℃の油で鶏肉の両面を揚げる。バリバリとした食感が楽しめるように固めに揚げる。 ⑥ ⑤をとんかつのように細かく切り、ちぎったレタスの上に並べる。③のたれを鶏肉の上にかけてお好みで刻んだパクチーか貝割れ大根を上のにのせて出来上がり！
○卵 (さがみっこ)	2 個	
にんにく	1 片 (すりおろす)	
しょうゆ	大さじ 3	
酒	大さじ 2	
○ねぎ (湘南土ねぎ)	1 本 (みじん切り)	
しょうが	1 片 (すりおろす)	
にんにく	1 片 (すりおろす)	
酢	大さじ 1 と 1 / 2	
酒	大さじ 1 と 1 / 2	
○みそ (津久井)	※ 大さじ 2	
ごま油	大さじ 1	
豆板醤	小さじ 1 と 1 / 2	備考 <出来上がりイメージ・使用したかながわ産食材について> 軟白部が長い土ねぎをふんだんに使ったソースがかながわ鶏の旨みをひきたてます。固めに揚げた衣部分と鶏肉の歯ごたえが絶妙です！ 
砂糖	小さじ 1	
みりん	小さじ 1	
片栗粉	適量	
揚げ油	適量	
レタス	適量	
パクチー (貝割れ大根可)	適量	

○かながわ産食材です。

1人当たりの栄養量 (エネルギー358kcal たんぱく質23.2g)