|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 献立・メニュー名 | 鶏の和風から揚げ | |
| 材料　　４人分 | | |
| 鶏モモ（骨なし）　　　　２枚  ☆調味料  酒　　　　　　　　　大さじ１  薄口醤油　　　　　　大さじ１．１／２  生姜汁　　　　　　　２０ｇ分  白コショウ　　　　　適量  ごま油　　　　　　　大さじ１／２ | | 黒ゴマ　　　　　　　　大さじ１  白ゴマ　　　　　　　　大さじ３  片栗粉　　　　　　　　大さじ３～４  揚げ油　　　　　　　　適量  ☆付け合わせ  トマト　　　　　　　１個  きゅうり　　　　　　１本  塩　　　　　　　　　適量 |

第　13回

【作り方】

鶏モモ１枚を８等分

１調味料をもみこみ、汁気がある程度吸い取ったら完成

２黒ゴマと片栗粉を混ぜ合わせたものに、１をつけ、余分な粉を落とし上げる

・付け合わせ

きゅうりとトマトを乱切りボウルに２つを入れ塩を入れ混ぜ合わしてなじませておく