



米子市学校給食おすすめメニューレシピ

★鶏肉のあられ揚げ★

※分量については、4名分で掲載しています。

材 料	分量 (g)	備 考
鶏肉・40g	4切	
塩麴	20	
水	4	小さじ1弱
小麦粉	24	
でん粉	★ 6	
ベーキングパウダー	1	
ぶぶあられ	32	
揚げ油	適量	

【作り方】

- ① 鶏肉と塩麴を袋に入れてよくもみ込み、しばらくおく。
- ② ★の粉をよく混ぜ合わせ、水で溶いて衣をつくる。
- ③ ①に②の衣をつけて、ぶぶあられを軽くおさえるようにまぶし、油で揚げる。



3月3日のひな祭りにちなんで、あられを鶏肉にまぶして揚げました。色どりがきれいなあられ揚げでお祝いしましょ