



30分

鶏肉のり塩揚げ

こどもたちが大好きなから揚げに、青のりをプラスして『のり塩から揚げ』へ！
青海苔の香りに程良い塩気が加わり、大人気でした！！



☆昼食

- ・ごはん
- ・鶏肉のり塩揚げ
- ・筑前煮
- ・みそしる
- ・オレンジ
- ・お茶

材料

鶏もも肉	500g
酒	大さじ1
生姜	少々
食塩	少々
青のり	大さじ1
片栗粉	大さじ2
油	適量

作り方

- ①鶏肉を一口大の大きさに切り、酒、生姜、食塩で下味を漬ける。
- ②①に青のりと片栗粉を混ぜてまぶし、180℃の油で揚げる。

※鶏肉の中までしっかり加熱出来ているか確認をしてくださいね♪

程良い磯の香りと、口に広がるジューシーな感じがやみつきな1品です♪



社会福祉法人
聖隷福祉事業団