

★スパイシー唐揚げ★

《材料》	小学生 1 人分	
鶏もも肉		50 g
しょうゆ		1 g
酒		0.8 g
おろししょうが		0.5 g
でんぷん		3 g
しょうゆ		4.5 g
はちみつ		4.5 g
黒こしょう		0.1 g
いりごま		0.5 g
揚げ油		3 g



《作り方》

材料の下処理

鶏もも肉を一口サイズに切り、しょうゆ、酒、おろししょうがで下味をつける。



①下味とつけた鶏肉にでんぷんをまぶし、**180℃**に熱した油で5分揚げる。



②しょうゆ、はちみつを合わせてタレを作る。



③①を熱いうちに②のタレにからめ、黒こしょうといりごまをまぶす。



《栄養価》 1 人分

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)
141	7.1	9.0	9	14	0.3	0.6
ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)	
13	0.03	0.06	2	0.1	0.9	