



# とり天

～大分県の郷土料理～



<給食で提供されたメニュー>

- 五目うどん
- とり天
- もやしの和え物
- 牛乳

(1人分) エネルギー 327kcal 食塩相当量 0.9g

## 材料(4人分)

鶏むね肉(一口大)	大1枚(400g)
酒	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
しょうがのすりおろし	小さじ1
にんにくのすりおろし	小さじ1
塩・こしょう	少々

卵	1個
小麦粉	2/3カップ(70g)
水	1/4カップ(50ml)

揚げ油	適量
ポン酢・辛子(お好みで)	

## 作り方

- 【1】調味料を合わせ、鶏肉を15分ほど漬け込む。
- 【2】ボウルに卵、小麦粉、水を入れて混ぜ合わせる。
- 【3】【1】に【2】をつけて火が通るまで揚げる。
- 【4】お好みでポン酢や辛子を添えて完成。