

4月の給食レシピ紹介



とりにく しお あ 鶏肉の塩から揚げ



材料(4人分)

とりにく	鶏もも肉 (30g)	8個	} A
にんにく		ひとかけ分	
しょうが		ひとかけ分	
さけ酒		小さじ1	
しお塩		小さじ1/3	
ごま油		小さじ1/2	
しょうゆ		小さじ1/3	
かたくり粉		適量	
揚げ油		適量	

作り方

- ① にんにく、しょうがはすりおろし、Aの調味料と混ぜ合わせる。
- ② 鶏肉をAに20分ほどつけこむ。
- ③ ②の鶏肉にかたくり粉をまぶす。
{
 - 給食では、米粉とかたくり粉を半量ずつ使っています。
 - 米粉を使うと、さらにからっと仕上がります。}
- ④ 170~180℃の油で揚げる。

※レシピは家庭用にアレンジしています

★調理のポイント

- ・揚げる時は一度にたくさん入れすぎないのが、からっと揚げるコツです。
- ・にんにくはチューブタイプでもいいです。その場合は2cmくらいが目安です。

★栄養一ロメモ

・鶏肉は使い勝手がよく、私たちの食卓に欠かせない食材です。もも肉はジューシーでこくのある味わいとやわらかい肉質が特徴です。もも肉の代わりに脂肪分が少なくヘルシーなむね肉を使うと、あっさりした味わいになります。鶏肉は良質なたんぱく質がたっぷりふくまれています。

料理のきほん・・・調味料の分量を計る計量スプーンは大きじ(15cc)と小さじ(5cc)があります。
 1カップは200ccのことです。