

給食メニュー紹介



給食だより

今月は23日のお楽しみ献立に登場する「フライドチキン」を紹介します。鶏肉に味付けをして、カラッと揚げた料理です。冬休みにご家庭で作ってみてはいかがでしょうか。

【フライドチキン】

材料(小学生4人分)

・鶏モモ肉・・・200g(1切れ50g)

・塩……………0.8g

・こしょう……………0.12g

・コンソメ……………2.5g

・料理酒……………8g



・片栗粉・・・20g

・揚げ油……………適量

下味に様々なスパイスを使って
アレンジしてみてもおいしいですよ!

☆ 作り方 ☆

- ①ボールに★を入れよく混ぜる。
- ②①に鶏肉を入れ、下味をつける。
- ③下味をつけた鶏肉に片栗粉をつけ、180℃の油で揚げる。