

おうちで楽しむ 給食レシピ

子どもが「美味しい」は
大人も「美味しい」



その他の人気
レシピはこちら

新コーナー

市内小・中学校で提供されてい
る給食で人気のレシピを隔月で
紹介していきます。

No.1

とりに肉のからあげ

【一人当たり】

たんぱく質 17.5グラム 食塩相当量 1.4グラム

材料(4人分)

とりに肉(もも肉)…300g
しょうゆ……………大さじ2
さとう……………小さじ1
りんご……………1/8個
しょうが……………1かけ
米粉……………30g
片栗粉……………70g
揚げ油……………適量



オリジナル調味料
に漬け込むひと手
間ポイント!

【つくり方】

- 1 りんご・しょうがはすりおろし、しょうゆ・さとうとよく混ぜ合わせておく。
- 2 とりに肉をひと口大に切り1に30分くらい漬け込む。

3 とりに肉の汁気をペーパーでふき取り、米粉・片栗粉を混ぜ合わせて付ける。

4 余分な粉をはらって170℃の油で4~5分揚げる。