

学校給食のおすすめレシピ[®](平成30年度)

2月15日(金)の献立

白ご飯 鶏肉のから揚げ
かぼす和え かきたま汁

いつも残食ゼロの
人気メニューです。



塩・こしょう・酒・しょうゆ・
しょうが・にんにくだけの
シンプルな味つけで
食べ飽きないおいしさです。

鶏肉の唐揚げ

《 材料 5人分 》

(材料/切り方) (正味重量) (めやす等)

とりもも	350g	
塩	ひとつまみ	
こしょう	少々	
酒	8g	大さじ1/2
濃口しょうゆ	8g	大さじ1/2
淡口しょうゆ	8g	大さじ1/2
しょうが(すりおろす)	2g	
にんにく(すりおろす)	2g	
でんぷん(片栗粉)	35g	大さじ4
揚げ油	適宜	

《 作り方 》

- ① 鶏肉を10等分する。(ひとり分2切れ)
- ② 鶏肉に調味料とすりおろしたしょうが・にんにくをもみこんで、30分程度おく。
- ③ でんぷん(片栗粉)をまぶし、175℃~180℃の油で7~8分程度、揚げる。
- ④ 中までしっかり火が通ったら(※)できあがり。
網の上にとり油を切る。

※給食では中心温度計を使い、唐揚げの中心が75℃以上あることを確認し、記録しています。