

楽しい! セレクト給食

お茶めヒレカツ



お茶めヒレカツ

鶏肉の玉露揚げ

給食レシピ②
(2021年5月
に掲載)



2023年3月17日(金)の献立

- ・牛乳
- ・赤飯
- ・セレクト ~鶏肉の玉露揚げ or お茶めヒレカツ~
- ・菜の花入りすまし汁
- ・即席漬け



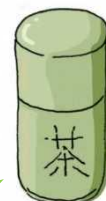
☆ 材料(4人分)

☆ 作り方

- ・豚ヒレ(40g) 4切
- ・食塩 ひとつまみ
- ・こしょう 少々
- ・白ワイン 大さじ1/2
- ・薄力粉 大さじ3
- ・水 小さじ4
- ・パン粉 1カップ
- ・玉露粉 小さじ1・1/2
- ・揚げ油 適量
- ・とんかつソース 適量

- ① 豚ヒレに食塩、こしょう、白ワインで下味をつける
- ② パン粉と玉露粉を混ぜ合わせる
- ③ 薄力粉、水を合わせて豚肉にからめ、②の衣をつける
- ④ 180℃の油で揚げる
- ⑤ とんかつソースを添える

京田辺市特産品『玉露』には
まろやかな甘みと旨味が
あります!



栄養価(1人分)

☆エネルギー 175 kcal ☆たんぱく質 11.1 g ☆食塩相当量 0.6 g

☆ ぎょくろマンからのひとこと

京田辺市 給食のヒーロー ぎょくろマン



京田辺市の給食では、年に3回セレクト給食を実施しています。3月は『主菜』を選びます。給食で味わう「お茶」を使ったメニューの中でも人気のある『鶏肉の玉露揚げ』と、衣にお茶を混ぜた『お茶めヒレカツ』のどちらかを選びます。お茶にかけたネーミングに子どもたちも興味津々です♪どちらも、お茶の風味が感じられる美味しいメニューです。お家でも、ぜひ作ってみてください!