

作って食べよう！給食レシピ②

給食で人気の献立

鶏肉の玉露揚げ



2021年4月19日（月）の献立

牛乳

山菜ごはん

鶏肉の玉露揚げ

麩のすまし汁



☆ 材料（4人分）

- ・ 鶏もも肉 1 枚
- ・ 塩 小さじ1/2
- ・ こしょう 少々
- ・ 酒 小さじ2
- ・ 片栗粉 大さじ4
- ・ 玉露（粉） 小さじ2
- ・ 揚げ油 適量

☆ 作り方

- ① 鶏肉を一口大に切る
- ② ①に、塩、こしょう、酒で下味をつける
- ③ 片栗粉と玉露を混ぜ合わせる
- ④ 鶏肉に③の衣をつける
- ⑤ 揚げ油を180℃に熱し、3～4分程揚げる

☆ 栄養価（1人分）

◇ エネルギー 211 kcal ◇ たんぱく質 10.0 g ◇ 食塩相当量 0.5 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

給食の人気メニュー「鶏肉のから揚げ」に、京田辺市特産物の「玉露」を細かく砕いたものをまぶして揚げています。玉露が無い場合は、煎茶の粉でも美味しくできます。