

給食で人気の献立

鶏肉の玉露揚げ



【献立例】

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

☆ 作り方

☆ 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」を細かく碎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。