

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
- 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。