

給食メニューでクッキング！

★★鶏胸肉で作ろう！人気の3品！

「鶏肉のレモン風味」×「鶏肉のオーロラソース」×「鶏肉のごまみそがらめ」

高タンパク、低脂肪の鶏胸肉は給食でもよく使う食材の1つです。鶏胸肉を50g程度の切り身にし、衣をつけて油で揚げ、手作りのソースにからめます。給食で人気の味3点を紹介します。お弁当のおかずにもぴったりですので、お試しください。

◎共通「鶏肉の唐揚げ」

【材料】5枚分

【材料費】全体で約300円

- ・鶏胸肉 1枚…そぎ切りにし、5枚の切り身にする
- ・片栗粉 大さじ3
- ・揚げ油 適量

【作り方】

① 切り身にした鶏肉に塩、こしょうを軽く振り、片栗粉をまぶす。

② 170℃程度の揚げ油でカラッと揚げる。

⇒この揚げた鶏肉に①～③のタレをからめていきます。

①「鶏肉のレモン風味」

【材料】鶏肉の唐揚げ5枚分

- ・砂糖 大さじ1
- ・レモン果汁 大さじ1
- ・みりん 小さじ1
- ・レモン(なくても可) 少量を薄いちょう切り
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・水 小さじ1



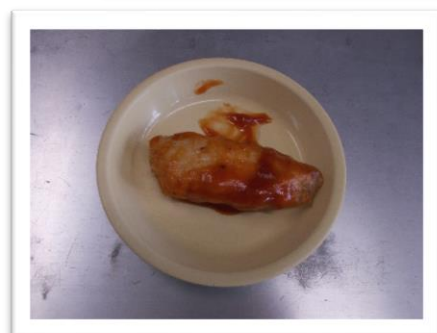
作って食べよう！



②「鶏肉のオーロラソース和え」

【材料】鶏肉の唐揚げ5枚分

- ・すりいりごま 大さじ1
- ・赤みそ 大さじ1と1/2
- ・砂糖 大さじ1
- ・水 小さじ1
- ・日本酒 小さじ1/2



③「鶏肉のごまみそがらめ」

【材料】鶏肉の唐揚げ5枚分

- ・赤みそ 大さじ1
- ・トマトケチャップ 大さじ3
- ・砂糖 大さじ1
- ・水 大さじ1



たんぱく質を
しっかりとろう！

調味料は合わせて、加熱して使用します。(アルコールを飛ばす意味合いもあります。)今回は鶏胸肉を使用しましたが、もも肉でもいいです。鶏肉の他、カジキやかつおなどでもおいしくできます。ぜひお試しください。