

鶏肉のから揚げ



ひとくちメモ

給食のから揚げに「オールスパイス」を使っています。オールスパイスは世界4大スパイスのうちの3つ（シナモン・ナツメグ・クローブ）の香りを合わせ持つことからこの名が付けられました。肉料理やトマト料理に合いますが、魚料理やお菓子などの甘い料理にも幅広く使われます。

作り方

材料と分量 (4人分)

鶏もも肉	400g
にんにく	1片 (好みで)
しょうゆ	小さじ1
白ワイン	小さじ1
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
からし	チューブ1cm
オールスパイス	少々
小麦粉	大さじ4
片栗粉	大さじ2
揚げ油	適量



- 1 にんにくをみじん切りにする。
(チューブの場合は2cm程度)



- 2 鶏肉を食べやすい大きさに切り、にんにく・調味料に漬け、下味をつける。



- 3 小麦粉と片栗粉を混ぜ合わせ、鶏肉にまぶす。



- 4 油の温度160～170℃で揚げる。



一人分の 栄養価

エネルギー 311kcal
たんぱく質 19.6g



ぶどうパン 牛乳
鶏肉のから揚げ ボイルドブロッコリー
野菜スープ



2018年11月の給食献立より