給食レシピ紹介

２０２２年６月２７日（月）

|  |  |
| --- | --- |
| 主食 | ごはん |
| **主菜** | **鶏肉のレモン醤油** |
| 副菜 | ほうれん草のナムル |
| 汁物 | 大根と厚揚げの味噌汁 |
| 牛乳 |  |



※分量は、中学生１人分の量です。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 材料 | 分量（g） | 下処理・切り方 |
| 鶏むね肉（皮なし）２５ｇ２切れ | ５０ | 塩・こしょうで下味をつけておく |
| 塩 | 適量 |  |
| 白こしょう | 適量 |  |
| かたくり粉 | ５ |  |
| 揚げ油 | 適量 |  |
| こいくちしょうゆ | ４．５ |  |
| 三温糖 | ３．６ |  |
| 米酢 | １．８ |  |
| レモン果汁 | ２．７ |  |

【作り方】

1. 鶏むね肉に、塩・こしょうをして下味をつけておく。
2. 鍋に、こいくちしょうゆ・三温糖・米酢・レモン果汁を入れ、焦げないように混ぜながら温めておく。
3. 揚げ油を熱し（給食センターでは１８０度）、温度が上がったら、鶏むね肉にかたくり粉をまぶして揚げる。（給食センターでは、５分１５秒）
4. 揚げた鶏肉に、たれをからめる。

＜ポイント！＞

・学校からのリクエスト献立で、上位に入るメニューです。

・鶏肉はむね肉を使用していますが、ささみでもおいしくいただけます。大きさは、食べやすい大きさにカットしていますが、大きくしたり、厚みをもたせたりする場合には、揚げ時間を長くするなど、調整してください。

・かたくり粉をつけたまま肉を放置しておくと、水分を含んでしまいます。揚げ油の温度が上がってから、程よくかたくり粉をつけてあげましょう。

・たれの量ですが、ご家庭では人数分よりも若干多い方が作りやすいと思います。レモン果汁がない場合は、米酢だけでも良いです。

・たれは、小鍋に作っておいて、揚げた鶏肉をその中に入れてからめても良いです。