

❀鶏肉の梅風味揚げ

1人分の栄養価

エネルギー	128kcal
鉄分	0.4g
塩分	1.0g



※写真は4人分です。

《材料…4人分》				
	鶏もも肉（皮なし）	200g	片栗粉	大さじ3
A	練り梅	小さじ2	サラダ油（揚げ油）	適宜
	酒	小さじ2	※分量は給食用なのでご家庭で調整してください。	

《作り方》

- ① 鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- ② ①にAで下味をつける。
※30分程度漬け込んで味をなじませる。
- ③ ②に片栗粉をまぶす。
- ④ 揚げ油で③を揚げて、鶏肉の中まで火が通ったら出来上がり♪
※170～180℃程度でゆっくり揚げましょう。最後に高温で揚げると、カラッと仕上がります。

❀一口メモ❀

●梅干しの酸っぱい味は食欲を増進させ、疲れをとってくれる働きがあります。また、食べ物が腐るのを防いでくれるので、おにぎりやお弁当に使われることが多い食材です。学校給食では練り梅を使っていますが、ご家庭では梅干しの種を取り除き、梅肉を包丁でたたいてひと手間かけると、さらに風味豊かに仕上がります。

●みんな大好きなから揚げに梅をプラスしてサッパリと仕上げています。ご家庭でもぜひお試しください♪

