

卵除去

# アレルギー食品除去食 鶏肉のスパイス揚げ

12月12日(小学校) 8日(中学校)

～メニュー～

- 牛乳
- レーズン入りロールパン
- 鶏肉のスパイス揚げ→卵除去
- ミニサラダ
- ミネストローネ  
→バター・チーズ除去
- パイン缶



## 作り方

- ① 鶏肉に A で下味をつける。
- ② B を混ぜ合わせる。
- ③ ②にだまにならないように水を加え、バター液を作る。
- ④ ①を③にくぐらせ、コーンフレークをつける。
- ⑤ 170℃～180℃の油で色よく揚げて出来上がり。

## 鶏肉のスパイス揚げ 材料(1人分)

	鶏胸肉切り身	1切れ (40g)
A	こしょう	0.04g
	しょうゆ	1.8g
	にんにく(すりおろす)	0.4g
B	塩	0.18g
	オールスパイス	0.04g
	チリパウダー	0.03g
	パプリカ粉	0.08g
	片栗粉	2.4g
	小麦粉	2.4g
	水	適量
	コーンフレーク	7g
	揚げ油	適量

油で揚げる時間は6～7分が目安です。色よく揚げて、衣をサクサクに仕上げましょう。