

卵除去

アレルギー食品除去食

鶏肉のごま風味揚げ

4月17日(小学校) 24日(中学校)



～メニュー～

- 牛乳
- わかめご飯
- 鶏肉のごま風味揚げ→卵除去
- 五色和え
- 味噌汁
- ニューサマーオレンジ

作り方

- ① 鶏肉にAで下味をつける。
- ② 片栗粉を水で溶き、ごまを加えてバター液を作る。
- ③ ①を②にくぐらせ、170℃～180℃の油で色よく揚げて出来上がり。

鶏肉のごま風味揚げ

材料(1人分)

	鶏胸肉切り身	1切れ
	塩	0.3g
A	こしょう	0.03g
	片栗粉	6g
	水	適量
	黒ごま	1g
	白ごま	3g
	揚げ油	適量

ごまは、良質なタンパク質・ビタミンE・カルシウム・鉄など、小さな粒の中に優れた栄養素がバランスよく詰まっています。