

今月のおすすめメニュー（中学校4日、小学校5日実施）☆≡

メニュー

- ・牛乳
- ・ひじきごはん
- ・鶏肉のスパイス揚げ
- ・アーモンド和え
- ・きのこ汁
- ・みかん

12月のおすすめメニューはこちらです！鶏肉のスパイス揚げは人気メニューです！2018年は1月10日から給食がスタートします。よいお年をお迎えください。🍷



「鶏肉のスパイス揚げ」（4人分）

（材料）

- ・鶏もも肉 4枚(1枚 50g)
- ・こしょう 少々
- ・塩 小さじ1/2
- ・オールスパイス 少々
- ・ガーリックパウダー 少々
- ・チリパウダー 少々
- ・パプリカ粉 少々
- ・しょうゆ 小さじ1・1/2
- ・揚げ油 適量
- ・コーンフレーク 36g
- ・片栗粉 小さじ4
- ・小麦粉 小さじ4
- ・溶き卵 1/2個

レシピを紹介！！

（作り方）

- 1.鶏肉に下味をつける。
- 2.片栗粉、小麦粉、卵でタレを作り、1につける。
- 3.2にコーンフレークをつけ、油で揚げる。

