

12月のおすすめメニュー(小学校6日・中学校3日) ☆三

- ・牛乳
- ・ロールパン
- ・鶏肉のスパイス揚げ
- ・ミニサラダ
- ・ひよこ豆のスープ
- ・パン缶

人気メニューの「鶏肉のスパイス揚げ」を紹介します。コーンフレークを衣に使っているのが、ザクとした食感を楽しめます。ご家庭でコーンフレークが余ったときなどに作ってみてはいかがでしょうか。



「鶏肉のスパイス揚げ」 (4人分)

【材料】

鶏もも肉 (切り身 40g)	4枚
こしょう	少々
しょうゆ	7g
塩	0.7g
★ オールスパイス	0.16g
にんにく	1.6g
チリパウダー	0.12g
パプリカ粉	0.32g
片栗粉	10g
小麦粉	10g
溶き卵	16g
コーンフレーク	32g
揚げ油	適量

レシピを紹介!

(作り方)

- ① にんにくはすりおろす。
- ② 鶏肉に★の調味料で下味をつける。
- ③ コーンフレークを好みの大きさに砕いておく。
- ④ 片栗粉、小麦粉、溶き卵でタレを作り、鶏肉につける。
- ⑤ ④にコーンフレークをつけ、160～170℃の油で揚げる。

スパイス類は別のものでも
代用できます！自分の好みの
味で試してみてください！

