

ごはんがすすむ人気メニュー

【主菜】鶏の唐揚げ調理師さんソース

《材料：4人分》

(唐揚げ)

鶏胸肉……320g

天ぷら粉……大さじ2

片栗粉……大さじ2

揚げ油……適量

(ソース)

ケチャップ……大さじ2

中濃ソース……大さじ2

ごま油……大さじ1弱

おろしにんにく……小さじ1/4

カレー粉……小さじ1

砂糖……小さじ2

こしょう……少々

《作り方》

①鶏胸肉は一口大に切る。

(繊維を断つように切ると、柔らかく仕上がります。)

②天ぷら粉と片栗粉を混ぜ合わせ①にまぶす。

③180度の油で中心に火が通るまで揚げる。

④ソースの材料を全て混ぜ合わせ、唐揚げにかけてできあがり！

※給食では、衛生面を考慮し、ソースを加熱し煮立たせています。

1人分栄養価

エネルギー：207キロカロリー

たんぱく質：17.5g

脂質：8.8g

食塩相当量：0.7g

