

みやぎ
京

和(なごみ)だより 給食のレシピをお届けます！

～4月の献立より～



「とりの天ぷら」

今回は、新献立「とりの天ぷら」をご紹介します。
鶏肉は、もも肉やむね肉を使用します。もも肉はやや固めでコクがあり、むね肉は脂肪が少なく、淡白な味が特徴です。天ぷらの衣をつける時には、「打ち粉」といって、先に食材に粉をまぶしてから衣をつけると、衣が付きやすくなります。給食ではアレルギーに配慮して小麦粉ではなく米粉を使用しました。

冷めてもおいしく、お弁当のおかずにもなる「とりの天ぷら」をぜひご家庭でもお試しください。



<材料 中学年 4人分>

・鶏肉	220g
・しょうが	10g
・料理酒	小さじ1
・塩	ひとつまみ
・うすくちしょうゆ	小さじ1
・米粉(打ち粉用)	大さじ1
・米粉(衣用)	大さじ3
・片くり粉	小さじ2
・水	50cc
・油(揚げ用)	適量

<作り方>

- ① しょうがはみじん切りにする。
- ② 鶏肉は、①・料理酒・塩・しょうゆを合わせた中に30分ほどつける。
- ③ 米粉(衣用)と片くり粉と水を混ぜ合わせて衣を作る。
- ④ ②に米粉(打ち粉用)をする。
- ⑤ その都度④に③をつけて、180℃の油で揚げる。

～できあがり～

来月は…「五目ひじき」と
「ビビンバ」のレシピをお届けします。

