



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～



「鶏肉の塩こうじあげ」

最近「塩こうじ焼き」や「塩こうじあげ」といった献立名をよく見かけますが、この「塩こうじ」とは何かご存じでしょうか。塩こうじは米こうじに塩と水を加えて発酵させたもので、日本で昔から使われてきた調味料の一つです。肉や魚を塩こうじに漬け込んで調理すると、たんぱく質が分解されて柔らかくしっとり仕上がります。さらに、うま味も増すため減塩にもつながります。下味に使うと普段の料理にも取り入れやすいので、ぜひご家庭でも使ってみてください！



〈材料 4人分〉

鶏肉	220g
(むね肉でもも肉でも可)	
塩こうじ	大さじ 2 弱
米粉	大さじ 1 と 2/3
片くり粉	大さじ 3 強
油(揚げ用)	適量

＜作り方＞

- ① 鶏肉を塩こうじに 30 分ほどつける。
- ② 米粉と片くり粉を混ぜ合わせる。
- ③ ①に②をまぶしながら、170℃の油で揚げる。
(170℃の目安: 菜箸をつけた際、大きめの泡が
上がってくる状態)

塩こうじが焦げやすいため、
油の温度の上がりすぎには
注意が必要です！

～できあがり～

来月は…「鶏肉ととうふのくず煮」と
「キャベツのすまし汁」のレシピをお届けします。



※材料は中学年の量を 1 人分として計算しています。