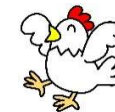


🍴 クリスピーチキン



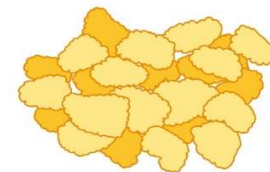
<材 料>

食品名	分量(g)	切り方等
鶏もも切身(皮付)	50	
にんにく	0.5	みじん切り
生姜	1	みじん切り
酒	3	
醤油	1	
こしょう	0.02	
カレー粉	0.13	
食塩	0.3	
水	12	
小麦粉	10	
パン粉	10.5	
コーンフレーク	4.5	砕く
揚げ油	5	

中学年(3・4年生)の一人分の量を記載しています。ご家庭で作る場合は、少し多めの人数を掛けていただくと安心です。材料や分量はお好みに調整してください。

<作り方>

- ① にんにくと生姜をみじん切りにする。
- ② みじん切りにしたにんにくと生姜、酒、醤油、こしょう、カレー粉、食塩で調味液を作り、鶏肉を漬込む。
- ③ 小麦粉を水で溶き、バター液を作っておく。コーンフレークは、粗く砕いてからパン粉と混ぜ合わせて衣を作っておく。
- ④ 調味液から鶏肉を取り出し、バター液、衣の順に付けて、油で揚げる。
- ⑤



<栄養士からのコメント>

「crispy」(クリスピー)は日本語では「パリパリとした」、「サクサクとした」などの意味があります。給食の揚げ物は作ってから容器にフタをして運ぶので、時間が経つとベチャッとしてしまいます。しかし、新メニューのクリスピーチキンは衣にコーンフレークを使用しているので時間が経ってもサクサクとした食感を楽しむことができます。

コーンフレークは、無糖もしくは甘みの少ないものを使用してください。また、コーンフレークは食感を残すために、細かく砕き過ぎないことが重要なポイントになります。