

栄養教諭おすすめの
学校給食レシピ

鶏の唐揚げ

材料（4人分）		作り方
鶏もも肉50g	4切	①鶏肉に、食塩・こしょうで下味をつける。 ②①に片栗粉・薄力粉をまぶし、170℃に熱した油で揚げる。
食塩	小さじ1/2	
こしょう	少々	
片栗粉	大さじ2	
薄力粉	小さじ1	
揚げ油	適量	



岩国市立東小学校

～ひとくちMemo～

給食で人気の献立です。
 シンプルな塩・こしょうの味付けです。
 片栗粉と薄力粉を一緒にまぶすことで、
 カリッと揚げることができます。
 ガーリックパウダーを入れても、おいしいです。

【1人分の栄養価】

エネルギー	168kcal
たんぱく質	8.5g
脂質	12.1g
カルシウム	3mg
食物繊維	0.1g
食塩相当量	0.7g