

# フライドチキン

益田市立高津学校給食センター  
( 食数 3, 917食 )

クリスマスの献立にぴったりの一品です。



## 一人当たりの栄養価

エネルギー	159kcal
たんぱく質	8.3g
脂質	11.1g
カルシウム	4mg
鉄	0.3mg
ビタミンA	20μg RE
ビタミンB1	0.05mg
ビタミンB2	0.08mg
ビタミンC	2mg
食物繊維	0g
食塩	0.5g
マグネシウム	11mg
亜鉛	0.8mg

## 材料 (1人分)

鶏もも肉	・・・	50g	・解凍する
食塩	・・・	0.2g	
こしょう	・・・	0.03g	
コンソメ	・・・	0.4g	
清酒	・・・	2g	
でんぷん	・・・	4g	
揚げ油	・・・	適量	

## 下ごしらえ

## 作り方

- 1 鶏肉に清酒をふる。
- 2 1の鶏肉に、塩、こしょう、コンソメで下味をつける。
- 3 でんぷんを鶏肉にまぶす。
- 4 180℃の油で揚げる。

## 献立メッセージ・料理の工夫のポイント

クリスマスの献立として、子どもたちに大人気の1品です。でんぷんを使用することでカラッとした仕上がりになり、冷めてもおいしく食べることができます。

## 学校給食献立例



- ・カレーピラフ
- ・牛乳
- ・フライドチキン
- ・きらきらチーズサラダ
- ・かぶのコンソメスープ
- ・チョコケーキ