

フランゴ パッサリーニョ

出雲市立出雲学校給食センター
(食数 9, 100食)

すりおろしたたまねぎを下味に使ったから揚げです。



一人当たりの栄養価

エネルギー	144 kcal
たんぱく質	8.1 g
脂質	10.0 g
カルシウム	6 mg
鉄	0.2 mg
ビタミンA	23 µg RE
ビタミンB1	0.04 mg
ビタミンB2	0.09 mg
ビタミンC	3 mg
食物繊維	0 g
食塩	0.4 g
マグネシウム	15.3 mg
亜鉛	0.8 mg

材料 (1人分)

下ごしらえ

作り方

A	鶏モモ肉	・・・ 50 g	・・・ 2 cm角切り
	にんにく	・・・ 0.3 g	・・・ すりおろす
	食塩	・・・ 0.3 g	
	白こしょう	・・・ 0.01 g	
	清酒	・・・ 1.2 g	
B	たまねぎ	・・・ 2.5 g	・・・ すりおろす
	パセリ(乾)	・・・ 0.12 g	
	でんぷん	・・・ 4 g	
	揚げ油	・・・ 適量	

- 1 鶏モモ肉をAの調味料に漬け込んでおく。
- 2 Bをよく混ぜ合わせ、1にまぶして揚げる。

献立メッセージ・料理の工夫のポイント

しょうゆ味のから揚げとは違い、塩味のさっぱりした味わいのから揚げです。でんぷんにパセリを混ぜることでいつものから揚げをブラジル風に仕上げました。パセリは、揚げた後からふりかて、全体にからめてもよいです。

学校給食献立例



- ・パンオ デ ケイジョ(チーズパン)
- ・レチェ(牛乳)
- ・フランゴ パッサリーニョ(ブラジル風から揚げ)
- ・サラダ デ アウファセイ(レタスのサラダ)
- ・ドブラジーニャ(豆入りトマトスープ)