

# 鶏肉のカレー揚げ

浜田市立金城学校給食センター  
( 食数 350食 )

カレー粉とごまを使用し、塩分控えめでも食べやすい一品です。



## 一人当たりの栄養価

|        |          |
|--------|----------|
| エネルギー  | 201 kcal |
| たんぱく質  | 10.7 g   |
| 脂質     | 15.5 g   |
| カルシウム  | 17 mg    |
| 鉄      | 0.7 mg   |
| ビタミンA  | 24 µg RE |
| ビタミンB1 | 0.04 mg  |
| ビタミンB2 | 0.08 mg  |
| ビタミンC  | 1 mg     |
| 食物繊維   | 0.2 g    |
| 食塩     | 0.2 g    |
| マグネシウム | 17 mg    |
| 亜鉛     | 1.2 mg   |

## 材料 (1人分)

## 下ごしらえ

## 作り方

|   |          |            |              |
|---|----------|------------|--------------|
| A | 鶏もも肉     | ・・・ 60 g   | ・・・ 30 g に切る |
|   | 食塩       | ・・・ 0.1 g  |              |
|   | こしょう     | ・・・ 0.01 g |              |
|   | 清酒       | ・・・ 2 g    |              |
|   | にんにく     | ・・・ 0.5 g  | ・・・ すりおろす    |
| B | 小麦粉 (薄力) | ・・・ 5 g    |              |
|   | でんぷん     | ・・・ 2 g    |              |
|   | 黒ごま (いり) | ・・・ 1 g    |              |
|   | カレー粉     | ・・・ 0.2 g  |              |
|   | 鶏卵       | ・・・ 4 g    | ・・・ 溶きほぐす    |
|   | 水        | ・・・ 2 g    |              |
|   | 揚げ油      | ・・・ 適量     |              |

- 1 鶏肉にAで下味をつける。
- 2 1に、混ぜ合せたBをからめる。
- 3 180℃の油で揚げる。

## 献立メッセージ・料理の工夫のポイント

子どもたちに人気の揚げ物でおいしく減塩ができるよう考えました。揚げることで香ばしさを出し、カレー粉とごまの風味で塩分控えめでもおいしく食べられます。

## 学校給食献立例



- ・ごはん
- ・牛乳
- ・鶏肉のカレー揚げ
- ・おかか和え
- ・大根のみそ汁