



きゅう しょく ~おうちでも味わおう~
給食レシピ

なら
奈良の
 しょうじょう あ
塩麴から揚げ

しょうがっこう がつ か すい
 小学校1月24日(水)
 きゅうしょく どうじょう
 の給食に登場!

つく かた
<作り方>

さいりょう にんぱん
<材料> 4人分

- とりにく
• 鶏肉 240g (約8個)
- おろししょうが 小さじ 1/2
- なら しょうじょう
• 奈良の塩麴 小さじ 2
- かたくり粉 大さじ 1 と 1/2
- あ あぶら
• 揚げ油 適量

- ひとくちだい とりにく
1. 一口大にカットした鶏肉、おろししょうが、
なら しょうじょう
奈良の塩麴をボールに入れて揉み込む。
- つ とりにく こ
2. 漬けていた鶏肉にかたくり粉をまぶして、
170℃で4~5分揚げる。
- さら も かんせい
3. お皿に盛りつけて完成!

しょうじょう やわら し あ
 塩麴につけこむことで、柔かく仕上がりますよ！
 うまみがアップするので減塩効果
 げんえんこうか
 もありますね♪

