

あじ
おうちでも味わおう！

きゅうしょく

給食レシピ

ざいりょう (にんぶん) 材料(4人分)

①	とり 鶏ささみ	ほん 4本
	こしょう	しょうしょう 少々
	こむぎこ 小麦粉	おお 大さじ 2
②	みず 水	おお 大さじ 3
	あおのりこ 青のり粉	こ 小さじ 1
	パン粉	30g
	あぶら 揚げ油	てきりょう 適量

つく かた 作り方

① とり すじ かんのにびら
鶏ささみ…筋をとり、観音開き

①、②をそれぞれ混ぜ合わせておく。

② ①の鶏ささみを①にくぐらせる。(ダマになるときは水の量を増やしてください。)

③ ②の鶏ささみに②をつける。

④ 180℃に熱した油でこんがりと色がつき、中に火が通るまで揚げる。

てづく あお
手作りささみの青のりフライ

がつ にち もく
1月22日(木)

しょうがっこう きゅうしょく どうじょう
小学校の給食に登場！



とり かんのにびら ひ とお きんいつ
鶏ささみを観音開きにすることで、火の通りが均一になりますよ！