

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
材料(4人分)

とり 鶏ささみ	ほん 4本
Ⓐ	こしょう こしょう 小麦粉
	少々 おお 大さじ2
	おお 大さじ3
Ⓑ	みず 水
	こさじ1
あお 青のり粉	30g
こ パン粉	適量
あ 揚げ油	適量

作り方

① とり
鶏ささみ…筋をとり、観音開き

Ⓐ、Ⓑをそれぞれ混ぜ合わせておく。

② ①のとり
鶏ささみをⒶ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のとり
鶏ささみにⒷをつける。

④ 180℃に熱した油 ねっ
あぶら
いろ
なか
ひ
とお
あ
でこんがりと色がつき、中に火が通るまで揚げる。

てづくり
手作りささみの青のりフライ

1月22日(木)

しょうがっこう
小学校の給食に登場！



とり
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！