



とり肉のから揚げ（塩）

主菜

栄養価 1人分
エネルギー 199kcal
たんぱく質 12.8g

材料

4人分

※分量は大人の4人分です。写真は中学年の1人分です。

とり肉	300g
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
片栗粉	大さじ4
揚げ油	適量



作り方

- ① とり肉は一口大に切る。
- ② とり肉に塩、こしょうをふる。
- ③ 30分ほどおいてから、片栗粉をまぶす。
- ④ ③を油で揚げる。



子どもたちが大好きなとり肉のからあげ。給食では、塩味以外にしょうゆ味とスパイス味があります。