

主菜

白ごま香るフライドチキン



料理の特徴

平成 30 年度中学校給食献立コンクールで、優秀賞を受賞した献立の中の一品です。

カルシウムや鉄が豊富に含まれるごまをたっぷり使用しています。

香ばしい白ごまと、ジューシーでサクッとした食感が楽しめます。

エネルギー225Kcal、食塩相当量 0.9g

材料（4人分）※中学生の量を基にしています。

作り方

揚げ油	適量	
とり肉（もも皮なし）	4切れ （1切れ約 80g）	
A	塩	小さじ1/2 弱
	こしょう	少々
	しょうゆ	小さじ1 弱
	砂糖	小さじ1/2
米粉	大さじ1と1/2	
水	大さじ1と1/2	
白いりごま	大さじ2と1/2	
片栗粉	60g （大さじ6と1/2）	

- 1 とり肉は筋切りし、身の厚さを均一にする。Aで下味をつけ、よくもみ込む。
- 2 米粉を水で溶き、1のとり肉に入れる。白いりごまも加え、全体にからめる。
- 3 2のとり肉に片栗粉をまぶす。
- 4 鍋に油を入れて、170℃に加熱する。
- 5 とり肉を揚げる。

給食の献立（中学校）



ごはん

白ごま香るフライドチキン

ボイル野菜 和風ドレッシングあえ

ミネストローネ

牛乳

※米粉は小麦粉で代用できます。

*とり肉は食べやすい大きさに切ってから使用してもよいでしょう。

*他の部位（むね、手羽元など）でもおいしくいただけます。

川崎市の学校給食のコンセプト～みんなで創る『健康給食』～

学校給食の献立を家庭用にアレンジしたレシピです。

※写真と栄養量（エネルギー、食塩相当量）は全て1人分です。

川崎市教育委員会