

主菜

とり肉のから揚げ（塩こうじ）



料理の特徴

とり肉の下味に「塩こうじ」を使った、から揚げです。

塩こうじは米こうじと塩、水で作る発酵調味料です。塩こうじを使うことで、肉がやわらかくなり、うま味が増します。

エネルギー193kcal、食塩相当量 0.6g

材料（4人分）

※小学校中学年の量を基にしています。

作り方

揚げ油	適量
とり肉（もも肉）	280g（1枚）
塩こうじ	24g （大さじ1と1/3）
にんにく	0.8g（少々）
しょうが	1.2g（少々）
片栗粉	60g （大さじ6と1/2）

- 1 とり肉は、一口大に切る。
- 2 にんにく、しょうがはすりおろす。
- 3 ポリ袋に、とり肉、塩こうじ、にんにく、しょうがを入れてよくもみこみ、冷蔵庫に入れて30分ぐらいおく。
- 4 鍋に油を入れて、170℃に加熱する。
- 5 3のとり肉に片栗粉をまぶし、揚げる。

給食の献立（小学校）



米粉ロールパン

牛乳

とり肉のから揚げ（塩こうじ）

ワンタンスープ

メロン

※塩こうじは焦げやすいので、低温でじっくり揚げるとよいでしょう。

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