



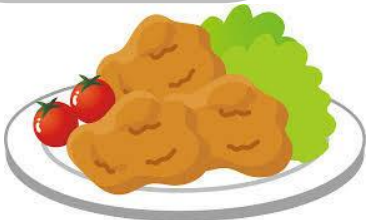
作ってみませんか?  
ふくやまの学校給食

3月 福山市立〇〇小学校

# 鶏の唐揚げ

材料 (4人分)		作り方
とり肉角切り	250g	① とり肉に, ㊤で下味をつける。 ② ①のとり肉に片栗粉をまぶし, 180℃の油で揚げる。
しょうが	小さじ1(すりおろし)	
㊤ にんにく	小さじ1(すりおろし)	
しょうゆ	大さじ1	
片栗粉	適量	
揚げ油	適量	

おいしさの秘密は、この下味調味料の比率です！



## ひとこと Memo

みんなの大好きな給食メニューのひとつで、リクエスト献立にも必ず登場する料理です。卒業しても家庭で食べることができる子どもたちも喜びますね。ぜひお試しください。



【1人分の栄養価】	
エネルギー	220kcal
たんぱく質	10.0g
脂質	15.5g
食塩相当量	0.7g

