



おかず

おうちで作ろう!!
♪学校給食♪

くるりんチキン



くるりんチキンは、児童のリクエストを受けて、調理場で考えたメニューです。ぜひご家庭でも試してみてください。



材料(4人分)

鶏もも肉 1切れ(250g)
★塩 小さじ1/4
★こしょう 少々
★中華スープの素 小さじ1/4
★にんにく 大さじ1
★しょうが 大さじ1/2
★ごま油 小さじ1/2
★酒 大さじ1/2
片栗粉 大さじ2/3
乾燥パン粉 40g
揚げ油 適量

作り方

- ①鶏もも肉は、4つに切る。しょうが、にんにくはすりおろす。
- ②鶏もも肉を★の調味料につけこむ。
- ③②に片栗粉を入れる。
- ④③の鶏もも肉に乾燥パン粉をつけて、180℃の油で揚げて、出来上がり。

※乾燥パン粉は、つけすぎないほうが上手に揚げられます。

令和7(2025)年度



<その他のレシピはこちらから>



立川市学校給食課