

いただきますーす！

VOL.1

2024年4月26日

発行



☆4月のおすすめ献立☆



<献立名>

- ごはん
- 鶏肉のごま竜田揚げ
- ツナサラダ・トマト
- 味噌汁
- プリン



材料☆鶏肉のごま竜田揚げ

食品名	こども4人分
鶏もも肉（皮なし）	200g
しょうが（すりおろし）	適量
塩	ひとつまみ
三温糖	小さじ1/2
酒	小さじ1
薄口醤油	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2
ごま	大さじ1/2
片栗粉	適量
揚げ油	適量

A



調理のポイント

- センターではすりごまを使用していますが、ご家庭ではいりごまでもいいですよ。
- 片栗粉に小麦粉を混ぜると衣がかたすぎず食べやすいと思います。お好みでどうぞ。
- Aの分量はお好みで調整してください。

☆作り方☆

- (1) 鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。
- (2) (1) に A を加え下味をつけ、30分ほど漬け込む。
- (3) 片栗粉をまぶして油で揚げる。