

# 学校給食のおすすめレシピ

## チキン南蛮

献立の組み合わせ〈例〉

- ・ごはん
- ・チキン南蛮
- ・にんじんしりしり
- ・のっぺい汁
- ・牛乳
- ・マスカットゼリー



【材料】 ※小学校中学年 4人分

とりむね肉	50 g	4切	※三温糖	大さじ1
下味	こしょう	1 g	※しょうゆ	小さじ1
	酒	1 g	※酢	大さじ1
天ぷら粉	15 g		※にんにくおろし	少々
米粉	7.5 g		※一味唐辛子	少々
揚げ油	適量		タルタルソース	

### 【作り方】

①鶏肉に下味をつけ、衣をつけて揚げる。

衣はてんぷら粉2：米粉1の割合で天ぷら衣を作ると、時間がたってもサクっとしたとり天になります。

②※の調味料を煮立たせ、甘酢を作る。

③①のとり天に2のたれをたっぷりかけて、タルタルソースを添える。

〈ポイント〉チキン南蛮の甘酢は、いつものとり天のたれと比べて、酢と砂糖を効かせています。また、タルタルソースのパンチに負けないように、おろしにんにくと一味唐辛子でアクセントをつけています。

### ☆おまけ☆

タルタルソースは市販のものでも構いませんが、手作りするならマヨネーズ2に対し、ゆで卵を刻んだもの1、らっきょを刻んだもの1を合わせるとおいしいタルタルソースができていきます。

