

学校給食のおすすめレシピ

とり天

献立の組み合わせ〈例〉

- ・ごはん
- ・とり天
- ・中華キュウリ
- ・キムチ入りみそ汁
- ・牛乳
- ・みかんクレープ



【材料】 ※小学校中学年 4人分

鶏むね肉	200g
50g 4枚にそぎ切りする	
天ぷら粉	適量
揚げ油	

<たれ>

めんつゆ（3倍希釈）	小さじ2
味付けポン酢	小さじ2
三温糖	小さじ2

【作り方】

- ① むね肉は火が通りやすいように、薄くそぎ切りにする。
- ② てんぷら粉を少し固めに水で溶き衣をつくる。1のむね肉に衣をしっかり付けて、175℃の油で7分程度しっかり揚げる。
(揚げ時間は、肉の厚さによって前後します。)
- ③ たれを作る。少量であれば、耐熱の容器に入れて、ふたをしないで電子レンジで沸騰してくるまで加熱する。(電子レンジの場合、沸騰しすぎると容器からあふれる場合があります。ふつつつしてきたところで加熱をやめるよう、目を離さないようにしましょう。)
- ④ ③のたれに揚げたての1をかけてできあがり。

※とり天のたれは、3つの調味料が全て同量なので簡単に作れます。市販のお惣菜の天ぶらを温めてたれをまぶすだけでも、ごはんの進む一品に変身します。鶏むね肉以外にも、いかやえびの天ぷらにもよく合います。