

# ★学校給食レシピ★

## とりにく 鶏肉のコーンフレーク揚げの作り方

〈材料 1人分〉

※大量に作る給食の1人分量です。お好みに合わせてご家庭で調整が必要です。

・鶏もも肉40g…1個

・塩…0.2g

・こしょう…0.01g

・白ワイン…1g

・薄力粉…3g

・水…3g

・乾燥パン粉…4.5g

・コーンフレーク…6.5g

・揚げ油…適量



〈作り方〉

① 鶏肉に下味をつける。

塩、こしょう、白ワインを合わせたものに鶏肉を漬け込み、下味をつける。

② 衣をつける。

薄力粉と水を合わせたバッター液を作る。

コーンフレークを1cm弱の大きさになるまで手で砕き、乾燥パン粉と合わせる。

下味をつけた鶏肉に、バッター液、コーンフレークと乾燥パン粉を合わせたものを

順番にしっかりとつける。

※ぎゅっと、しっかりと衣はまぶす。

※衣をつけてすぐに油で揚げると、衣が剥がれやすいため、3分ほどおいてから揚げる。

③ 油で揚げる。

180°Cに温めた油で、②を揚げて、完成！