

がっこうきゅうしょく
★学校給食レシピ★

とりにく
鶏肉のコーンフ레이크揚げの作り方

ざいりょう りぶん
〈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레이크…6.5g
- 揚げ油…適量



つく かた
〈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ター液を作る。
コーンフ레이크を1cm弱の大きさにまで手で砕き、乾燥パン粉と合わせる。
下味をつけた鶏肉に、バター液、コーンフ레이크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℃に温めた油で、②を揚げて、完成！