

フライドチキン



フライドチキンは、名古屋市と姉妹友好都市
関係を結んでいるロサンゼルス市（アメリカ合
衆国）の特別献立として、給食に登場します。
子どもたちにとっても人気があります。

材料（一人分）

鶏肉（もも皮なし）	2 個（60 g）
しょうが	0. 5 g
塩	少々
こしょう	少々
オニオン粉	少々
ガーリック粉	少々
ロリエ	少々
砂糖	0. 2 g
しょうゆ	2 g
白ワイン	1. 5 g
小麦粉	4 g
かたくり粉	4 g
揚げ油	適量

☆ 材料は小学校中学年の
一人分の量です。

作り方

- ① しょうがはすりおろし汁を取る。
- ② 鶏肉は①・砂糖・しょうゆ・白ワイン・
塩・こしょう・ガーリック粉・オニオン
粉・ロリエをあわせた中にしばらくつけ
る。
- ③ 鶏肉に小麦粉・かたくり粉をまぜあわ
せふるったものをまぶし油で揚げ 1 人 2
個とする。
（油は160～170℃を保つ）