

参考となる学校給食メニュー

★のりのりからあげ★

《材料》	小学生 1 人分	
鶏もも肉		50 g
塩		0.2 g
白ワイン		1 g
きざみのり		0.5 g
米粉		1.5 g
でんぷん		3 g
揚げ油		5 g



《作り方》

材料の下処理

鶏もも肉に塩、白ワインで下味をつける。



①鶏もも肉に米粉、でんぷん、きざみのりをつける。



②180°Cの油で6分揚げる。



《栄養価》 1 人分

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)
163	8.4	12.0	4	12	0.3	0.8
ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)	
25	0.02	0.08	2	0.2	0.3	