

メープルマスタードチキン



写真は学食食3です（12歳以上の児童向き）

当日の献立

- ・ケチャップライス
- ・メープルマスタードチキン
パプリカソテー添え
- ・スープ煮
- ・ヨーグルト

材料（4人分）

- | | |
|--------------|--------|
| ・鶏もも肉（皮付き） | 360g |
| ・しょうが（すりおろし） | 小さじ1/2 |
| ・にんにく（すりおろし） | 小さじ1/2 |
| ・塩 | 小さじ1/2 |
| ・こしょう | 少々 |
| ・粒マスタード | 小さじ3 |
| ・メープルシロップ | 大さじ2 |
| ・片栗粉 | 適量 |
| ・揚げ油 | 適量 |

（1人分281kcal タンパク質15.3g 食塩相当量1.2g）

作り方

- ① Aを計量し合わせる。
- ② 鶏肉は一口大(20-30g程度)の食べやすい大きさに切り、
①と合わせ30分程度冷蔵庫内で漬け込む。
- ③ ②に片栗粉をまぶし、
150～160℃の油で4分ほど揚げる。