

上郡町学校給食 レシピ集

～地産地消献立編～

<鶏肉のレモン漬け>

材料	量(4人分)
鶏肉	240g
片栗粉	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々
濃口しょうゆ	大さじ1
さとう	大さじ2
レモン果汁	小さじ1
揚げ油	適量

A



給食で大人気の
献立だよ!



<作り方>

- 1、鶏肉を1口サイズに切り、塩こしょうで下味をつけた後、片栗粉をつけます。
- 2、Aの調味料を合わせ、少しとろみが出るくらい煮立たせます。
- 3、鶏肉を180℃の油で揚げ、2の調味液に絡めて完成です。

<いかなごのかき揚げ>

材料	量(4人分)
いかなご	32g
桜えび	7g
たまねぎ	80g
人参	12g
三つ葉	2、3本
長いも	12g
小麦粉	大さじ4
水	大さじ2
揚げ油	適量



瀬戸内海で獲れたいかなご

<作り方>

- 1、たまねぎはくし切り、人参は短冊切り、三つ葉は3cm幅に切ります。
- 2、すりおろした長いも、小麦粉、水を混ぜ、衣を作ります。
- 3、具を衣に混ぜ、180℃の油でカラッと揚げて完成です。桜えびの塩気があるので、そのままいただきます。