



おいしい!たのしい!  
摂津市給食レシピ!

新献立



# 鶏肉のカレー揚げ

令和5年10月12日の献立(材料は1人分)



## 〔材料〕

鶏もも皮つき	60g
しょうが	1.3g
カレー粉	小さじ1/4
塩	少々
片栗粉	10g
揚げ油	適量

## 〔作り方〕

しょうが…すりおろす

- ①鶏肉にしょうが、カレー粉、塩で下味をつけ、片栗粉をまぶし揚げる。

## 〔ポイント〕

カレー粉で味にメリハリをつけることで、他の調味料の使用量を減らし、減塩することが出来ます。

また、食欲増進の効果もあるので、暑い季節には夏バテ改善にも役立ちます。

