

学校給食のおすすめレシピ(令和2年度)

8月6日(木)の献立

菜めし(広島菜入り) 牛乳
塩レモン唐揚げ 白玉団子汁

学校で平和学習が行われるこの日は、給食を通して平和について考える機会にしてほしいと願い、広島県の食材や料理を紹介する献立にしました。

《塩レモン唐揚げ》

広島県では瀬戸内の温暖な気候を生かしてレモンが栽培されています。

《菜めし》

漬物で食べられることが多い「広島菜」ですが、この日は「菜めし」で味わいました。



《白玉団子汁》

白玉粉で作った団子を入れて白みそ仕立てにするのが、広島風だそうです。

塩レモン唐揚げ



レモンの風味がほんのり、さわやかです!

《材料 4人分》

(材料/切り方) (正味重量) (めやす等)

とりもも肉1枚	280g	35g×8切
A	塩	2.5g 小さじ1/2
	こしょう	少々
	にんにく	1.2g すりおろす
	しょうが	1.2g すりおろす
	酒	5g 小さじ1
	レモン果汁	4g 小さじ1弱
でんぷん(片栗粉)	40g	大さじ4
揚げ油	適宜	

《作り方》

- ① とりもも肉1枚を8等分する。
- ② ビニール袋に①とAを入れ、袋の上からもみこんでなじませる。
- ③ 袋から取り出して、でんぷん(片栗粉)をまぶし175~180℃の油で7~8分揚げる。
- ④ 中までしっかり火が通ったら(※)できあがり。網の上にとり油を切る。

※給食では中心温度計を使って唐揚げの中心部分が75℃以上あることを確認し、記録しています。



中学校給食センターでは今まで醤油味の唐揚げがスタンダードでしたが、先月「塩唐揚げ」を実施したところ好評だったので、今回は「塩レモン唐揚げ」にしてみました。今後は「甘辛醤油」「ピリ辛」などのバリエーション唐揚げにもトライしたいと考えています。