

なんばん  
チキン南蛮



<給食献立例>

ごはん 牛乳

☆ チキン南蛮

タルタル風ドレッシング

ボイル野菜

ベーコンとチンゲン菜の

スープ



\*材料は学校給食(3~4年生)の4人分の量です。

<材料>

鶏むね肉カツ用(40g) 4枚

塩・こしょう 少々

A [ 小麦粉 30g  
水 大さじ3

パン粉 50g

揚げ油 適量

土生姜(すりおろす) 3g

B [ 酢 大さじ1  
砂糖 大さじ2  
濃口しょうゆ 小さじ1  
だし汁 1/3カップ

タルタル風ドレッシング 適量

<作り方>

- 1 鶏肉に塩・こしょうをして、A、パン粉の順に衣をつける。
- 2 土生姜とBの調味料を煮立たせ、タレを作る。
- 3 1を油で揚げる。
- 4 3に2のタレをかける。
- 5 食べる時にタルタル風ドレッシングをかける。

給食では、卵を使わないタルタル風ドレッシングを使用しているりん。

