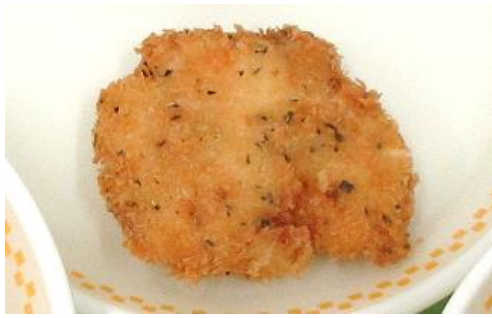




主菜



鶏肉のバジルフライ



「バジルフライのレシピを知りたい！」との声にお応えして家庭用に分量を調整しました。

材料(4人分)

小学校3・4年生の量です

・大豆油(揚げ油)	適量
・鶏むね肉	4切(160g)
(A)	
・白ワイン	大さじ1
・塩	小さじ1/2
・黒こしょう	少々
・おろしにんにく	小さじ1
(B)	
・小麦粉	大さじ2
・水	大さじ1・1/2
・パン粉	大さじ3
・乾燥バジル	適量

作り方

- ①鶏肉を(A)の調味料に漬け込む。
- ②パン粉とバジルを混ぜておく。
- ③①に(B)のバター液と②のパン粉をつける。
- ④160℃の油で5分程度揚げる。

※実際の学校給食レシピをご家庭で作りやすいように内容を一部アレンジしています。

献立例



- ・牛乳
- ・パン
- ・鶏肉のバジルフライ
- ・ベーコンと豆のソテー
- ・じゃがいも入り野菜スープ

