


保育園給食人気メニュー～おうちでチャレンジ！～

献立名	ささみスティックフライ (主菜)		
分量 ※大人3～4人分			
材料	分量	備考	
鶏ささみ	300g (5本位)		
にんにく	1かけ		
カレー粉	小さじ1/2強 (1.2g)	(A)	
中濃ソース	小さじ1弱 (6g)	(A)	
食塩	小さじ1/2弱 (2.4g)	(A)	
こしょう	少々	(A)	
たまご	1個		
小麦粉	大きじ3強 (30g)		
水	適宜		
揚げ油	適量		
手順 (家庭用)			
<p>(1) ささみの筋は取り除いておく。</p> <p>(2) にんにくはすりおろし、(A)の調味料と混ぜ合わせておく。</p> <p>(3) たまごと小麦粉を混ぜ合わせ衣を作る。ドロットするくらいまで水を適宜加えて調整する。</p> <p>(4) ささみに(3)の衣をつける。</p> <p>(5) 揚げ油を熱し(4)を160～170℃でじっくりと火が通るまで揚げる。(高温で揚げると焦げやすいので注意)</p> <p>給食室からのメッセージ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食欲をそそる簡単スパイシーなフライです。 ・保育園では子どもが食べやすい大きさにカットして提供しています。 			
<p>栄養価 (幼児1人分)</p> <p>エネルギー120kcal たんぱく質 12.6g 脂質 5.1g 食塩相当量 0.6g</p>			

※大人1人分は幼児1～1.5人分量です。

作成：新座市立北野保育園

