

応援給食



EHIME FC



桑原小学校 6年 高玉 愛実唯さん



オレンジだましい勝利のみかんからあげ



ポイント

愛媛FCが勝つように愛媛のみかんジュースをつかった



材料	分量 (1人分)	作り方
○ 若鶏もも皮なし	40.0 g	① 鶏もも肉をひと口大に切り、酒、こい口醤油、みじん切りにしたしょうが、にんにくを混ぜたものに30分ほど漬け込む。 ② 漬け汁を軽く切り、でん粉をまぶして揚げる。 ③ みかん果汁、うす口醤油、上白糖、穀物酢を混ぜたソースをからあげにかける。
○ 酒	1.0 g	
○ こい口醤油	0.5 g	
○ しょうが	0.4 g	
○ にんにく	0.17 g	
○ でん粉	5.3 g	
○ 菜種白絞油	4.1 g	
○ みかん果汁	5.0 g	
○ うす口醤油	2.0 g	
○ 上白糖	1.0 g	
○ 穀物酢	0.5 g	

※学校給食での提供は令和9年1月を予定しています。

※材料、分量、作り方は、ご応募いただいたレシピを参考に、大量調理に対応できるよう一部変更しています。

応援メッセージ



これからも勝利を目指してがんばってください！応援しています！