

学校給食で食べたい我が家の献立

優 秀

ささみの大葉梅肉揚げ



おすすめポイント！

食欲がないときでも、梅の味でさっぱり、しっかり食べることができます。



材 料	分量 (4人分)	作 り 方
○ 鶏ささみ	10本	① ささみの筋を取り除き、開いて、塩こしょうをする。
○ 大葉	15枚	② 梅干しのタネを取って、細かくつぶす。
○ 梅干し	5個	③ ①と②を大葉にはさみ、折り曲げる。
○ 塩こしょう	少々	④ 小麦粉、卵、パン粉をつけて揚げる。
○ 卵	2個	⑤ たまねぎを細かく切って、水にさらす。
○ 小麦粉	適量	⑥ ゆでたまごを作る。
○ パン粉	適量	⑦ たまねぎの水をきって、⑥とAと混ぜる。
揚げ油	適量	⑧ ④に⑦をかけ、パセリを散らしかざる。
卵	3個	
たまねぎ	適量	
A {	砂糖	適量
	酢	適量
	マヨネーズ	適量
	ケチャップ	適量
	パセリ	適量

※材料，分量，作り方は、ご応募いただいた方のレシピを参照しています。

※学校給食で提供する際は、大量調理に対応できるよう食材や切り方等を一部変更する場合があります。