



『おらほの給食日本一！！』を目指して

五 ー 中 今日の給食

平成30年9月11日(火)

9月の目標「バランスの良い食事をしよう」です

献立

ごはん・牛乳・鶏肉の唐揚げ・にらたま炒め・みそ汁

今日の野菜(にんじん、ねぎ、小松菜、ニラ)、米、牛乳、豆腐、油あげ、しめじ、味噌、しょうゆは秋田県内産です。

鶏肉の唐揚げ(1人分)

〈材料〉

- ・若鶏もも肉 80g (40gを2個付け)
- ・しょうが 3g (すりおろす)
- ・しょうゆ 8g
- ・酒 1g
- ・でんぷん 10g
- ・小麦粉 0.5g
- ・米油 適量

〈作り方〉

- ①鶏肉におろししょうが、しょうゆ、酒で下味を付けておく。
- ②でんぷんと小麦粉を混ぜて①にたっぷり付ける。
- ③多めの米油やサラダ油で、中芯までしっかり火が通るようにゆっくり揚げる。
※油の温度が低いと油切れが悪く、カラッと揚がらないので注意する。



熱量 861kcal たんぱく質 38.6g 脂質 28.1g カルシウム 352mg 食物繊維 4.1g

栄養士コメント

「唐揚げ」

地場産物使用率(カロリーベース) **69%**

から揚げ(からあげ、空揚げ、唐揚げ)は、食材に小麦粉や片栗粉を薄くまぶして、衣をつけずに高温の油で揚げた料理です。単に「からあげ」という場合は鶏肉を使ったものを指していることが多いですが、本来は食材は問いません。野菜や魚介類を使ったものもあります。漢字表記では、「空揚げ」(または空揚)や「唐揚げ」(または唐揚)と書きます。

戦前から、日本で初めてできた外食レストランのメニューに「若鶏の唐揚」はあったそうですが、一般的に外食店や家庭に広く普及したのは戦後のことです。戦後の食糧難に対応するため九州などで養鶏場が作られ、アメリカのブロイラーが輸入されて増産されました。高度経済成長期以降の1970年代になると、アメリカのケンタッキーフライドチキンが日本にも紹介されて普及し、香辛料の効いたフライドチキンも外食メニューのひとつとなり、それまでであった醤油味をベースにした唐揚げも人気となっていったとのこと。

今では味付けも多様化し、コンビニエンスストアでも手軽に買えるようになりましたが、各家庭によって違う味付けは「お袋の味」のひとつになっているのではないのでしょうか。給食でも人気メニューのひとつです。