

PTA会員様

大阪府立東淀川支援学校

PTA会長

保健給食委員長



給食通信 第一号

平素よりPTA活動にご協力いただき誠にありがとうございます。
栄養教諭にクリスマスにぴったりのメニューをご紹介いただきました。



お子さまと一緒に作ってみませんか？

大人気の給食レシピを作っておうちクリスマスを盛り上げましょう！



フライドチキン

【材料】 1人分

- ・鶏肉もも 25g～30g × 3個
- ・オールスパイス 0.03g
- ・清酒(純米酒) 1.5g
- ・白コショウ 0.03g
- ・ガーリックパウダー 0.07g
- ・しょうが 0.5g
- ・パプリカ [粉] 0.03g
- ・食塩 0.7g
- ・薄力粉 2g
- ・かたくり粉 4g
- ・綿実油(めんじつゆ) 適量

【作り方】

- ① 鶏肉は、酒、白コショウ、食塩、オールスパイス、みじん切りにしたしょうが、ガーリックパウダー、パプリカ [粉] でよく下味をつける。
- ② 薄力粉とかたくり粉は混ぜ、からませる。
- ③ 熱した油170度で揚げる。



★★作ってみました★★

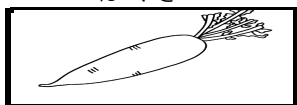
下味とお肉を混ぜるところを
子どもに手伝ってもらいま
した。

おいしかったです!(^^)!

◇◆ふゆのやさしい☆シルエットクイズ☆せんでむすんでね◇◆おやこでたのしんでね♪



はくさい



だいこん



れんこん



令和4年1月27日に給食試食会を予定
しています。
改めてお知らせいたします