



主菜

# 鶏肉のお茶フリッター



©富士宮市さくやちゃん

静岡県でよく採れるお茶の葉を衣に練りこみました。お茶の葉には、ビタミンEや食物繊維など体に良い成分が含まれています。

## 材料(4人分)

小学校3・4年生の量です

- |            |       |
|------------|-------|
| • 揚げ油      | 適量    |
| • 鶏もも肉     | 1枚    |
| <b>(A)</b> |       |
| • 酒        | 小さじ2  |
| • おろしにんにく  | 小さじ1  |
| • 塩        | ひとつまみ |
| • 薄力粉      | 大さじ3  |
| • 片栗粉      | 小さじ1  |
| • 卵        | 1個    |
| • 茶葉       | 小さじ2  |

## 作り方

- ①卵を溶き、茶葉は刻む。
- ②Aの材料を混ぜ、衣を作る。  
(とろりとした状態)
- ③8等分した鶏肉に②の衣をつけて、油で揚げる。

※実際の学校給食レシピをご家庭で作りやすいように内容を一部アレンジしています。

## 献立例



- 牛乳
- ご飯 (う宮~米)
- 鶏肉のお茶フリッター
- たくあん入り即席漬
- 宮汁

