

【フレフレチキン（クリスピーチキン）】レシピ

【材 料 （中学生4人分）】

鶏肉（もも肉・皮付き）	320g	
食塩	1.2g	
こしょう	少々	
薄力粉	24g	} A
片栗粉	4g	
水	15g	（お好みで調整）
コーンフレーク（無糖）	24g	} 衣
パン粉	12g	
揚げ油	適量	



栄養価＜中学生 1人分＞

エネルギー	315kcal	たんぱく質	14.8g
脂 質	22.7g	食塩相当量	0.6g

【作り方】

- ① 鶏肉は8等分（一人40g×2コ）に切り分け、塩とこしょうで下味をつける。
- ② バットに、パン粉とかるく砕いたコーンフレークを入れ、混ぜる。
- ③ ボウルにAを入れてよく混ぜ、①を絡め、②の衣をつける。
- ④ 鍋またはフライパンに油を入れて、約170℃で③を揚げる。

☆ポイント☆

- これからの受験や新生活を迎える中学3年生にエールを送るため、1月16日の中学校給食で、「フレフレチキン」と称した受験応援献立を提供しました。
- コーンフレークをまぶして揚げることで、ザクザクとした食感が楽しめます。また、よく噛むことで脳が刺激され、脳の働きも活発になります。
- コーンフレークはビニール袋に入れて、手をつぶすと簡単です。衣を付けるときは、剥がれないようギュッと付けてください。