（ 主菜 ）ー（ 揚げ物 ）

料 理 名 （ とりのゆずがらめ ）

材　　料	分量(g)
鶏肉(むね肉やもも肉)	60.00
酒	2.00
塩	0.20
片栗粉	8.00
揚げ油	6.00
三温(花見糖) ┐	4.00
ゆず果汁 ★	4.00
うすくちしょうゆ ┘	5.00

摂取栄養量

エネルギー(kcal)	182
たんぱく質(g)	13.1
脂質(g)	9.5
カルシウム(mg)	5
マグネシウム(mg)	19
鉄(mg)	0.3
亜鉛(mg)	0.4
VA(μgRAE)	11
VB1(mg)	0.05
VB2(mg)	0.07
VC(mg)	4
食塩相当量(g)	1.1
食物繊維(g)	0.0

写真

一人分出来上がり量

50g

作り方

①	鶏肉は食べやすい大きさに切り，酒，塩で下味をつける。
②	①に片栗粉をつけて，170～180℃の油で揚げる。
③	★を沸かしてタレを作り，②をからめる。

献立の説明・ポイント

高知市の学校給食では定番メニューで，各校の自由献立の際，子どもたちのリクエスト給食としてもよく候補に挙がる一品です。

甘めのタレで，ゆずの香りが食欲を誘います。