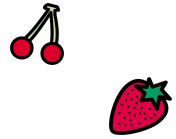


主菜 - 揚げ物 k-26 **クリスマスチキン**

材 料	分量(g)
鶏もも肉	70.00
食塩	0.60
ガーリックパウダー	0.02
こしょう	0.01
でん粉	5.00
白絞油	7.00



エネルギー(kcal)	221
たんぱく質(g)	11.3
脂質(g)	16.8
カルシウム(mg)	5
鉄(mg)	0.3
VA(μg)	27
VB(mg)	0.05
VB2(mg)	0.13
塩分(g)	0.7
食物繊維(g)	0



作り方

鶏肉に下味をつける。

でん粉をつける。

180 の油で揚げる。



【クリスマス献立】ミニもちふわパン, みかん果汁, クリスマスチキン, グリーンサラダ, かぼちゃのスープ, ケーキ