


【学校給食レシピ紹介】

2016年2月掲載

レシピ名	豚肉のハーブフライ
エネルギー(1人分)	122 kcal
材料 (4人分)	<p>(4人分)</p> <p>豚肉角切り・・・160g</p> <p>赤ワイン・・・小さじ1</p> <p>塩・こしょう・・・少々</p> <p>バジル・・・少々</p> <p>オレガノ・・・少々</p> <p>卵・・・・・・・・・・1/2個</p> <p>小麦粉・・・・・・・・大さじ1</p> <p>パン粉・・・・・・・・大さじ2</p> <p>揚げ油・・・・・・・・適量</p> <p style="text-align: right;">} (A)</p>
作り方	<p>① 豚肉に(A)の調味料で下味をつけておく。</p> <p>② ①の豚肉に、小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけ、170℃に熱した揚げ油で揚げる。</p>
一言コメント (食材の栄養や、 作り方のポイント など)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 給食では、残食量がほとんどない人気メニューです。 ・ バジル、オレガノといった香辛料を使用することで、肉の臭みが消え、食欲が増進します。肉料理だけではなく、魚料理にもおすすめです。家庭ではお好みで、香辛料の種類や量を調節して作ってみてくださいね。 ・ 一口サイズのフライで、お弁当にもぴったり！冷めてもおいしいですよ。 <div style="text-align: center;">  </div>