



# 給食おすすめレシピ

## 郷土料理の紹介

令和5年5月  
実施献立  
四街道市  
学校栄養士会



### とり天 (大分県)



写真提供: 吉岡小学校

#### 【1人分栄養価】

エネルギー	295 kcal
たんぱく質	8.3 g
脂質	17.8 g
カルシウム	12 mg
鉄	0.7 mg
食物繊維	0.3 g
食塩相当量	0.8 g

\*給食の献立を家庭で作りやすいようにアレンジしています。

材料(4人分)	下処理・切り方	作り方
とりもも肉 400g ☆ しょうゆ 小さじ4 ☆ おろしにんにく 少々 ☆ さとう 大さじ1/2 ・ 小麦粉 1/2カップ ・ たまご 1/2個 ・ 水 適量 揚げ油 適量	一口大 肉の下味 // // 衣 // 溶いておく //	1 とり肉を一口大に切る。 2 ポリ袋にとり肉と☆の調味料を入れて手でよくもみ込む。 3 小麦粉に溶きたまご、水を入れ、さっとかき混ぜて衣をつくる。 4 3に2のとりに肉を入れて軽く混ぜ、175~180℃の油で揚げる。 ふっくらと、きつね色に揚がったら鍋から上げて油を切る。

\*大分県は、とり肉の消費量が日本一です。  
\*家族みんなで、日常的に食べられています。