



9月から始まったAWAランチ。

徳島県の特産物や旬の食材、郷土料理を取り入れた給食を毎月1回、AWAランチとして子どもたちに紹介していきたいと思ひます。



☆今日のメニュー☆

阿波尾鶏の塩こうじ唐揚げ・鳴門わかめのすだち酢和え・半田そうめん汁

阿波尾鶏



徳島県で古くから飼育していた赤笹系軍鶏を改良努力を重ねて、優良種を固定し、ブロイラー専用種の雌系統に交雑して作り出した肉用鶏を「阿波尾鶏」と命名して平成2年から販売を開始したそうです。

県西部や県南部の自然に恵まれ、ゆったりとした環境の中で、80日以上かけて丹念に飼育された高級鶏肉として肉質は、低脂肪でコク・甘み・うま味が多く、やや赤みを帯びた肉色と適度な歯ごたえが特徴です。

阿波尾鶏の塩こうじ唐揚げ

【大人2人分・子ども2人分】

阿波尾鶏(皮つき) 260g
塩こうじ20g にんにく1g
しょうが2g 片栗粉 適量

作り方

- ①にんにく、しょうがをすりおろし、塩こうじを混ぜる。
- ②お肉を①に漬け込み、片栗粉をまぶしオーブン160℃14分で焼く。油で揚げても大丈夫です。

※塩こうじはメーカーによって塩加減が違ひるのでお好みで調整してください。

