

～Let's TRY～ 家庭で給食の味！！

★鶏肉のお茶目揚げ★



〈材料〉	〈切り方〉	〈1人分〉	〈4人分〉
鶏肉	40g	2 切	8 切
塩		0.2 g	0.8 g
こしょう		0.02 g	0.08 g
にんにく	おろす	0.1 g	0.4 g
濃口しょうゆ		2 g	大さじ 1/2
酒		2 g	大さじ 1/2
でんぷん		3.3 g	大さじ 1 1/2
小麦粉		3.3 g	大さじ 1 1/2
お茶の葉	粉	0.8 g	小さじ 1
揚げ油			適量

お茶目揚げは、衣にお茶を使ったから揚げです。

5月に入るところになると新茶の季節をおかえます。お茶は1年に3回から4回摘むことができますが、節分の次の日の立春から数えて八十八日に積んだお茶を新茶と呼び、うまみも香りも最高のものです。昔から、八十八夜に摘んだお茶を飲むと「1年間健康に過ごせる」「長生きする」と伝えられています。お茶に含まれるカテキンは渋み成分ですが、がんや老化、生活習慣病などの予防に効果があると期待されています。また、お茶に含まれるカフェインなどの働きで気分もさわやかになります。お茶は飲むだけでなく、衣に混ぜると丸ごといただくことができます。ほのかに香るお茶を楽しんでください。

- ① ふるった小麦粉とでんぷん、お茶を合わせておく。
- ② 鶏肉に下味をつける。
- ③ 下味をつけた鶏肉に①の粉をまぶし油で揚げる。

※お茶葉は、そのまま使っても良いし、くずや粉でも良い。