

## 佐倉市小中学校統一献立「育て元気なさくらっ子」



塩麴を使ったおすすめレシピ！



### 【鶏肉の塩麴揚げ】

材料（1人分）	作り方
<p>鶏肉切り身 30g×2ヶ 塩麴 5g（鶏肉重量の10%） にんにく 0.3g しょうが 0.3g でんぷん 8g</p>  <p>（小学校の分量です）</p>	<p>① 鶏肉に塩麴、にんにく、しょうがで下味をつける ② ①にでんぷんをまぶして揚げる。</p> <p><b>調理のポイント：</b> 焦げやすいので、低めの温度の油で揚げましょう。</p>

#### 食材 < 塩麴（しおこうじ） >

塩麴とは蒸したお米に麴菌をつけて作った米麴に、塩を加えたものです。塩麴に肉や魚を漬けると、酵素の働きによって身が柔らかくなり、うまみもアップします。佐倉市内にあるみそ店の塩麴です。