

主菜 「若鶏のカレー焼き」

★砥部学校給食センターおすすめメニュー★

<材料（2人分）>

| | |
|-----------|----------|
| 若鶏もも肉（皮付） | 120 g |
| 塩 | 少々 |
| こしょう | 少々 |
| 小麦粉 | 大さじ 1弱 |
| カレー粉 | 小さじ 1/3 |
| 粉チーズ | 大さじ 1/2強 |
| パン粉 | 大さじ 2弱 |

🌸作り方🌸

- ① 若鶏もも肉は一口大に切り、塩こしょうと半量のカレー粉で下味をつけておく。
- ② 小麦粉は振るい、残りのカレー粉、粉チーズ、パン粉と合わせる。それを鶏肉にまぶし、275度のオーブンで9分焼く。