



黒米御飯
チキンカツ
小松菜のお浸し
味噌汁
いちご

ホットケーキ
牛乳

古くから日本に伝わり、現在お米のルーツと言われる黒米。
白米と一緒に炊くと鮮やかな紫色になり
たんぱく質や食物繊維が多く、体にうれしい栄養素がたくさん含まれています。
ぜひ日々の食事にぜひ取り入れてくださいね。

～レシピ紹介～

＜ 材料:子ども5人分 ＞

| | |
|------|-------|
| 鶏もも肉 | 40g×5 |
| 塩 | 少々 |
| 小麦粉 | 30g |
| パン粉 | 40g |
| 揚げ油 | 適量 |
| ソース | 適量 |

【チキンカツ】

- ①鶏もも肉に塩を振り、少し置いておく。
- ②小麦粉と分量外の水を加えて衣を作り、鶏もも肉につける。
- ③衣のついた鶏もも肉にパン粉をつける。
- ④180℃に温めた油で5分程度上げる。
- ⑤仕上げにソースをかけて完成。

