



オリパラ給食レシピ



フライドチキン

《アメリカ》

鶏肉をヨーグルトと牛乳に漬け込むことで香りもよく、柔らかく仕上がります。

材料名	1人分
鶏肉(胸肉又はもも肉)2切れ	50 g
プレーンヨーグルト	1 g
牛乳	4.5 g
塩	0.36 g
こしょう	0.03 g
パプリカパウダー	0.02 g
薄力粉	5 g
油(揚げ用)	適宜



赤字は給食会に取扱いのある商品です。

作り方



• 鶏肉をヨーグルトと牛乳に漬けておく。

- ① 薄力粉と塩、こしょう、ガーリックパウダーとパプリカパウダーを混ぜ合わせる。
- ② 鶏肉を①の粉にまぶして油で揚げる。

