

作ってみませんか！ 給食の味！

～令和5年 5月23日(火) 実施～

砂肝のポテトカレー揚げ

材料 (4人分)

砂肝	120g
皮つきポテト	100g
揚げ油	適量
塩	0.5g
カレー粉	0.5g

<作り方>

- ① 砂肝, ポテトを油で揚げる。
- ② ボールに揚げた砂肝とポテトを入れ, 塩とカレー粉を入れて混ぜ合わせる。
- ③ 味がよかついたら, 完成です！



令和5年度 第2号
伊佐市立学校給食センター

Q 砂肝とはどここの部位？

→ 鶏肉の胃腸の一部(ほとんどが筋肉で構成されている)

鶏には歯が存在しないため、噛むという行為の代わりに砂肝を使って、食べたものをすりつぶしてから消化しています。食感はとてもコリコリしています。

Q どのような栄養素が含まれているの？

→ 私たちの体を構成する主要な栄養素「たんぱく質」を豊富に含んでいます。成長期に必要な栄養もたっぷり。カレー味の味付けが食欲をそとるメニューです。ぜひご家庭でも作ってみられてください。