

愛西市栄養教諭・学校栄養職員部会

**コンビニ×**

ついつい、コンビニにくといたくなってしまうフライドチキン。はフライドチキンをアレンジして、にもピッタリなに！スパイシーなフライドチキンと、のまろやかながよくいます。

のは、ごやパンなどだけでなく、やなどのたんぱく、やのビタミンもしてりれましょう。

**フライドチキン・ココット**

《》（）

・キャベツ　　　　　　　　　５０ｇ

（１）

・フライドチキン（し）　　１

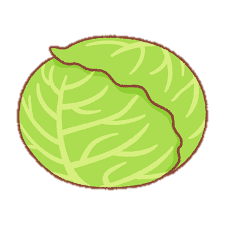
・　　　　　　　　　　　　 ２

・ピザチーズ

・ブラックペッパー







**＊　キャベツにはビタミンというがまれています。「キャベジン」ともばれ、キャベツからされたです。ビタミンにはのをえるきがあるとされ、にもわれています。**

**＊　トンカツにキャベツはのみわせですが、げなどっこいものをべたのもたれをぐというでもピッタリなんですね。**

**★をれるために、**

**をけておくのが**

**ポイント！**

《り》

1. キャベツをざくりにし、ココットにきめる。
2. フライドチキンを２にり、①のキャベツのにせる。
3. を②のにりれる。
4. ピザチーズをちらし、オーブントースターで5008する。

（きはおみでしてください）

1. げにブラックペッパーをって！