



作ってみよう！

おうちで給食レシピ

★みそチキンカツ★



カツ丼にしても良いですね

給食では、パン粉がつけやすく、コスパの良い鶏むね肉で作ります。みその味がしっかりしているので、ごはんによく合います！



材料	5人分 g(中学年)※ ₁	目安量※	切り方・下処理
鶏むね肉(40g～60g ※ ₂)	5切		厚みが出すぎないように切る
酒	10		
塩	少々		
こしょう	少々		
小麦粉	適量		小麦粉を水で溶き衣にする
パン粉	適量		
揚げ油			
水	30		
にんにく	少々		
赤みそ	25	大匙 1・1/2	
砂糖	10	大匙 1 程度	
みりん	6	小匙 1	
ごま油	少々		
白ごま	3		
みそダレ			すりおろす。チューブ可。

※₁ 大量調理の分量のため、ご家庭で作る場合は調整が必要な場合があります。

※₂ 給食では学年に応じてサイズを変えています。

【作り方】

- ①鶏むね肉は切り身にし、酒、塩、こしょうで下味をつける。
- ②小麦粉を水で溶き衣をつくり、鶏肉にまぶす。その後、パン粉をつける。
- ③②を油で揚げる。
- ④カッコ内の材料を合わせ、火にかけるかレンジでアルコールを飛ばし、みそダレをつくる。
※砂糖の量はみその種類によるので、加減してください。
※水の量は熱源によるので、加減してください。
- ⑤揚げた鶏肉にみそダレをかけて、出来上がり。

