

みそかつ

材料（4人分目安量）

豚肉（とんかつ用）	4枚（1枚80g）
塩・こしょう	少々
鶏卵	1個
水	適量
小麦粉	32g
パン粉	80g
揚げ油	とんかつを揚げるのに必要な量

みそかつは給食でも大人気！

みそかつは愛知県の名古屋でよく食べられています。

甘いみそだれがとんかつによく合いますね！

<みそだれ>

にんにく・・・0.5g

赤みそ・・・60g

こいくちしょうゆ・・・40g

酒・・・20g

ごま・・・5g

砂糖・・・60g

ごま油・・・3g

水・・・30g

作り方

① <<とんかつ>>

豚肉に小麦粉・卵（適量の水を足す）・パン粉で衣をつけて油で揚げる

② <<みそだれ>>

にんにく・・・すりおろす

材料を混ぜ、火にかけ、出来上がり。

③ 揚げたカツにみそだれをかける

※給食では、1枚40gのカツ用の豚肉を使用しています。