



新献立

おいしい! たのしい!  
摂津市給食レシピ!



烏ナスくん



セッピー

## ミラノ風カツレツ

令和6年5月7日の献立 (材料は1人分)

### 〔材料〕

豚肩ロース (カツ用カット)	1枚 (50g)	トマトピューレ	大さじ2/3
鶏卵	7g	濃厚ソース	小さじ1/3
水	小さじ1	濃口醤油	1g
小麦粉	小さじ1	赤ワイン	1g
パン粉	大さじ3	水	小さじ1
サラダ油 (炒め用)	適量	砂糖	小さじ1
にんにく	少々	塩	少々
サラダ油 (炒め用)	少々	こしょう(白)	少々

### 〔作り方〕

鶏卵…割って調理直前にほぐす  
にんにく…みじん切り

- ①豚肉に小麦粉・卵水・パン粉を順につけて揚げる
- ②サラダ油を熱しにんにくを炒め、調味料を入れ煮詰めタレを作る
- ③①の上から②をかける

