

☆鶏のたれカツ☆

材料<4人分>	分量
鶏むね肉(40g)	4枚
衣	
小麦粉	大さじ3強
こしょう	少々
水	大さじ2・1/2
パン粉	適量
揚げ油	適量
<調味料>	
しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ2・1/2
みりん	小さじ1
和風だし	ひとつまみ
水	大さじ1・1/2



栄養価(一人あたり)

エネルギー	200 kcal
たんぱく質	11.5 g
脂質	8.4 g
カルシウム	9 mg

<作り方>

- ①小麦粉、こしょうを水で溶いておく。
- ②鶏肉に①をくぐらせ、パン粉をつける。
- ③175℃の油で4～5分揚げる。
- ④たれの調味料を鍋に入れ、火にかけて煮立てる。
- ⑤揚げたカツに④のたれをかけてできあがり。

<栄養一口メモ>

給食で大人気の鶏のたれカツ！ごはんののせて、カツ丼にして食べます。甘辛だれがごはんぴったりで、たれのおかわり行列ができるクラスもあります。

ポイントは衣をつける時に鶏肉をのばすこと！厚いとジューシー、薄いとサクサクの食感が楽しめます。

