



学校給食 レシピ

ソースチキンカツ

ソースのうまみでごはんが進む大人気料理！



ag - 18

材料＜4人分＞

とり肉（胸肉）50g切り身・・・4切れ
A {小麦粉・・・20g（大さじ2）
水・・・大さじ3
パン粉・・・40g（1カップ）
油（揚げ用）・・・適量

★ソース

ウスターソース・・・6g（小さじ1）
しょうゆ・・・6g（小さじ1）
みりん・・・6g（小さじ1）
さとう・・・6g（小さじ2）
水・・・6g（小さじ1）



【一口メモ】

★ソースは、とんかつや魚フライにかけてもおいしいです。ソースカツどんぶりにして食べるのもおすすめです。

作り方

①ボールにAの材料を入れ混ぜ合わせた中に、とり肉を入れてからめる。

②①にパン粉をまぶして衣をつけ、180℃に熱した油で揚げる。5～6分を目安に加熱し、こんがりきつね色に仕上げる。

③小鍋に★ソースの調味料をすべて入れ加熱し、ひと煮立ちさせる。または、耐熱容器に調味料をすべて入れ、電子レンジで1分半～2分（600W）加熱する。

④揚げあがった②に③のソースをかけたらできあがり。

【給食献立】

ごはん ソースチキンカツ キャベツのゆかりあえ
みそけんちゃん汁

近江八幡市学校給食センター