

●たれカツ 新潟仕込み

栄養成分 1人分

エネルギー	357kcal
たんぱく質	21.8g
カルシウム	35mg
食塩相当量	2.1g

材料 4人分

豚ヒレ肉(1切れ約40gのもの)	8切れ(約320g)
塩	少々
こしょう	少々

薄力粉	大さじ2
卵	1個
乾燥パン粉	大さじ4

揚げ油	適量
-----	----

【たれ】

昆布だし汁※	大さじ6
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ4
砂糖	小さじ4
鶏がらスープの素	小さじ1

キャベツ	2枚
トマト	1/2個

※鍋にだし昆布1cm角1枚と水大さじ6強を入れてに浸し、昆布がしんなりしたらひと煮立ちさせて取り出す。



作り方

- 1 豚ヒレ肉はまな板に並べ、めん棒などで軽くたたいて広げ、両面に塩とこしょうをふります。
- 2 薄力粉、溶きほぐした卵、パン粉の順にフライ衣をまぶします。
- 3 ボウルにたれの材料を合わせ、よく混ぜます。
- 4 付け合わせのキャベツはせん切りにし、トマトはくし形に切り、器に盛り合わせます。
- 5 鍋に揚げ油を入れて火にかけ、180℃に熱したら②を1枚ずつ入れてきつね色になるまで揚げます。
- 6 揚げたてを③のたれに浸けて味をからめて引き上げ、④の器に盛ります。

レシピ考案者

東京都文京区小学校栄養士

松丸 奨先生

新潟市のB級グルメのたれカツをアレンジした一品です。しょうゆ味のきいた甘辛いつけ汁がからんだ豚カツは、ごはんによく合うやさしいおいしさです。本場のは肉はバラ肉、つけ汁の味ももっと濃いのですが、給食用に、ヘルシーで食べやすい豚のヒレ肉を選び、つけ汁も薄味に仕立てました。