

●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。