



学校給食レシピ カツ丼



材料（4人分）

※給食では卵は使わずに作っています。アレルギーなどある場合、バター液は小麦粉と水だけで大丈夫です。

鶏胸肉（皮なし）・・・60g×4切れ 下味（塩・・・少々 酒・・・小さじ2）
バター液（薄力粉・・・大さじ4 粉チーズ・・・小さじ1 卵・・・1/2個 水・・・大さじ4）
パン粉・・・70g 乾燥ひじき・・・小さじ1/2 揚げ油
たれ（さとう・・・大さじ1と1/2 しょうゆ・・・大さじ2 本みりん・・・小さじ1 酒・・・小さじ1 水・・・大さじ3）



作り方

- 1 鶏肉は皮をとり、60g位に切り、塩と酒で下味をつけておきます。
- 2 バター液を作ります。
 - ① 卵を割ってほぐします。
 - ② 薄力粉・粉チーズ・水を①に混ぜ合わせ、よく混ぜます。
- 3 1の鶏肉をバター液にくぐらせた後、乾燥ひじきを混ぜたパン粉をつけます。（手のひらで押しながら）
- 4 油を180℃に熱し、カツを揚げます。
- 5 たれを作ります。（たれは上記の割合で多めに作ると絡めやすいです）
たれの調味料と水を鍋に入れ火にかけ、少しとろっとするまで煮詰めます。
- 6 揚げたてのカツに5のたれをくぐらせます。
- 7 ごはんにのせて、たれもかけてできあがりです。

