



# 令和3年8月おすすめ日献立 (チキンカツ)

## 献立メニュー

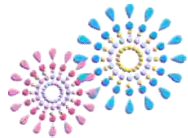
ケチャップ風味ピラフ チキンカツ 茹でキャベツ  
野菜スープ おやつ いちごロール



## 材料

※調味料は、まるで表示しています。  
調理時間(30分程度) 【4人分】

鶏肉	240g
●小麦粉	20g
●パン粉	28g
●塩	1.2g
●油	20g
●とんかつソース	20g



## 作り方

1

①鶏肉に薄塩をする。

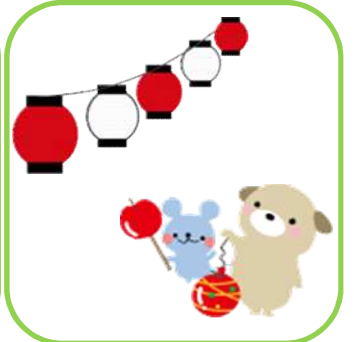
2

②水溶き小麦粉にくぐらせ、パン粉を付ける。

3

③油で揚げ、とんかつソースを付ける。

4



### コツ・ポイント

中まで火が通るように、油は、低めの温度で揚げる。(180℃)

### ーロメモ

子ども達に大人気のメニューです。

