



令和元年9月晴れの日献立 (みそカツ)

献立メニュー

ごはん・みそカツ・茹でキャベツ・すまし汁
☆おやつ☆・お月見ゼリー(市販)・せんべい(市販)



材料

※調味料は、まるで表示しています。

調理時間(40分程度) 【4人分】

みそカツ	豚ハシ肉	8切(160g)
	小麦粉	20g(大さじ2杯強)
	パン粉	28g(大さじ9杯強)
	塩	ひとつまみ

茹でキャベツ キャベツ 140g



●ソース	●みそ	小さじ1杯強
	●赤みそ	小さじ2分の1杯弱
	●三温糖	大さじ2分の1杯
	●みりん	小さじ3分の1杯
	水	大さじ3杯強
	●油	揚げ油

作り方



1

ごはんの量は、子ども100g、大人200gが目安です。



2

ハシ肉に薄塩をしてから、水で溶いた小麦粉にくぐらせる。

3

パン粉を付け油で揚げる。油の温度は中温(170度)

4

みそ、赤みそ、三温糖、みりん、水でたれを作り、とんかつにかける。

コツ・ポイント

とんかつをからっと揚げる！
沈んでいたとんかつが浮き上がってくる時が揚げ上がりのサイン☆



ーロメモ

こども達に大人気メニューです。

配膳の配置

