

給食メニュー紹介

今月のメニューは、「たれカツ」です。

【材料(4人分)】

とんかつ(40g)・・・4枚

〈たれ〉

さとう・・・・・・・・12g(小さじ4)

しょうゆ・・・・・・・・16g(大さじ1弱)

だしの素・・・・・・・・1.2g(小さじ1/3)

みりん・・・・・・・・12g(小さじ2)

水・・・・・・・・20g(小さじ4)

【作り方】

- ① とんかつは、油で揚げておく。
- ② たれの調味料を鍋やフライパンに入れ、ひと煮立ちさせる。
- ③ 揚げたとんかつを②のたれにくぐらせて、できあがり。

※たれカツをごはんの上にのせて、丼にしてもよい。

※とんかつだけでなく、チキンカツや白身魚フライ、
天ぷらにつけてもおいしいです。

過去のレシピもあります！ぜひのぞいてみてください！⇒

