

# みそカツ



## 材料 (4人分)

A	・豚ロース肉 (約3mmの厚さのもの)	4 枚(約160g)	B	・赤だしみそ	大さじ 1
	・塩	少々		・とんかつソース	大さじ 1
	・こしょう	少々		・砂糖	大さじ 1
	・小麦粉	大さじ 8		・トマトケチャップ	大さじ 1
	・水	大さじ 6		・水	大さじ 8
	・パン粉	適量			
	・揚げ油	適量			



## 作り方

- ① 豚肉は、塩・こしょうで下味をつける。
- ② ボウルにAを入れてよく混ぜる。
- ③ 豚肉1枚ずつに②をつける。
- ④ ③にパン粉をしっかりとつける。
- ⑤ 鍋にBを入れて火にかけ、弱火で煮詰める。
- ⑥ ④を170℃～180℃の油で3分程度揚げる(カラッと揚げる)。
- ⑦ ⑥が熱いうちに⑤をかける。

## ポイント

給食の「みそカツ」は、卵を使用していません。卵アレルギーのある子どもさんにも食べてもらえるように作っています。

1番人気のメニューです。

