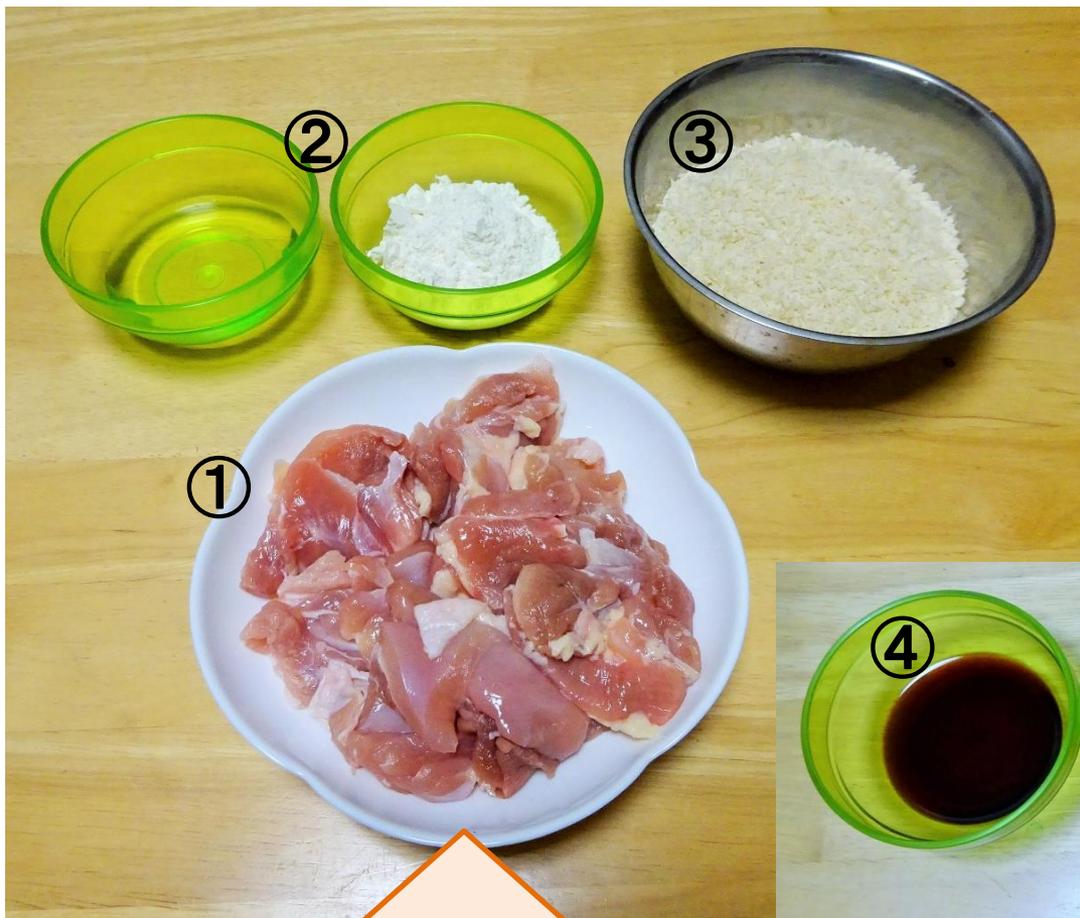


山北の学校給食レシピ 【チキンたれかつ】



材料と分量(6人分)



揚げ油
適量



三温糖の代わりに
上白糖でもOK。



(チキンカツの材料)

- | | |
|-----------|-----------|
| ① 鶏もも肉 | 6切(1切60g) |
| ② 薄力粉 / 水 | 各大さじ4 |
| ③ パン粉 | 1カップ強 |

(たれの材料)

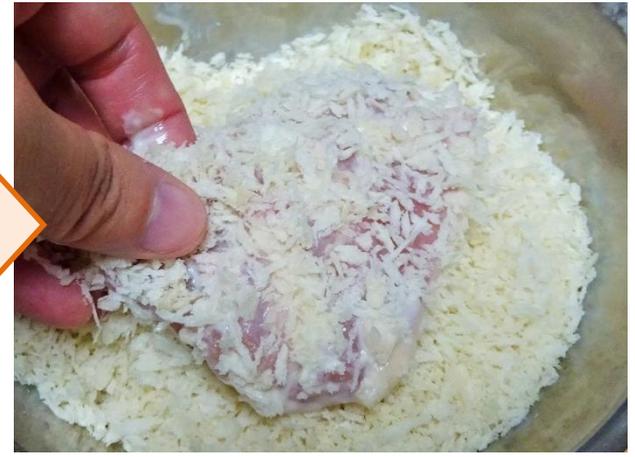
- | | |
|--------|-------|
| ④ しょうゆ | 大さじ2弱 |
| ⑤ 三温糖 | 大さじ2弱 |
| ⑥ みりん | 大さじ1 |
| ⑦ 水 | 大さじ3 |

作り方

肉を小さめに切ると
火の通りが早くなります。



- 1 鶏肉を包丁の背などで軽く叩いて薄く伸ばす。



給食では、食物アレルギーに配慮して卵を使わずに衣を付けます。もちろん、小麦粉・卵・パン粉の衣でも美味しく作ることができます。



2 鶏肉に水溶き薄力粉、パン粉の順に衣を付ける。



3 170~180℃の油で両面を揚げる。



砂糖を溶かし、みりんの
アルコール分を飛ばします。

4 調味料を合わせて小鍋で煮立てる。



5 チキンカツをたれにくぐらせる。



完成!



ごはんの上ののせて
「たれかつ丼」に♪