



学校給食のおすすめレシピ

ソースが決め手のチキンカツ

| | | 【4人分】 |
|-----|-------------|-------|
| | 鶏むね肉（40g程度） | 4枚 |
| | *食塩 | 少々 |
| | *こしょう | 少々 |
| | *小麦粉 | 大さじ1 |
| | *鶏卵 | 10g |
| | *水 | 適量 |
| | 乾燥パン粉 | 30g程度 |
| | 揚げ油 | 適量 |
| ソース | 中濃ソース | 小さじ2 |
| | めんつゆ（3倍希釈） | 小さじ1 |
| | 本みりん | 小さじ1 |
| | 水 | 小さじ1 |



【作り方】

- ① 鶏肉は繊維をそぐように薄くカットする。
- ② *を合わせてバター液（衣の下地）を作ります。鶏肉をバター液にくぐらせ、パン粉を付ける。
※ バター液を作ると、揚げ物のパン粉付けがとても簡単になる上に、コロケなど具が破裂しやすい食材も、きれいに揚げることができます。バター液を作るコツは、小麦粉のダマが残らないようにすることと、バター液の固さは箸でかき混ぜたとき、さらっとしていて箸の跡がすぐ消える程度の固さが目安です。
- ③ 油でカラッと揚げる。
- ④ ソースを作る。ソースの調味料を合わせて耐熱容器に入れ、電子レンジでフツフツするまで温めたら完成。

【ワンポイント】

よくあるチキンカツですが、芝山町学校給食センターのチキンカツはソースがおいしいです。中濃ソースだけよりもめんつゆが入ることで、ごはんに合う味になっています。ごはんにかき切りキャベツとチキンカツを乗せて、このソースをかけた「ソースカツ丼」もおすすめです。