4月の給食レシピ紹介 ～人気メニュー～

ソースカツ

エネルギー：195kcal　たんぱく質：11.7g　脂質：8.0g　炭水化物：17.8g　カルシウム：13mg　鉄：0.9mg　食物繊維 0.9g　塩分：1.0g

材料（4人分）

豚ひれ肉	約40g×4枚
塩・こしょう	少々
小麦粉	大さじ1
卵	1/2個
パン粉	40g
揚げ油	適量
＜ソース＞	
ウスターソース	大さじ2と1/2
本みりん	大さじ1
清酒	小さじ1
三温糖	小さじ1

作り方

① 豚肉に塩・こしょうを振り、下味をつける。
② ①に小麦粉、溶き卵、パン粉を順につけてヒレカツをつくる。
③ ②のヒレカツを170～180℃の油で揚げる。
④ ソースの調味料を小鍋に入れて、中火でひと煮立ちさせる。
⑤ ③を④のソースにくぐらせる。
たっぷりのソースにくぐらせたい場合は、倍量にして作りましょう。

※給食では、チキンカツで作ることが多いです。

★調理のポイント

・揚げ油の温度が低すぎると、衣がはがれやすく、油っぽくなります。また、豚肉に衣をつけてから少し時間をおいて、衣が落ち着いてから揚げると、よりカリッと仕上がります。
・カツは熱いうちにソースにくぐらせると味がよくなじみます。ご飯の上にソースカツをのせ、残ったソースを上から回しかけると、ソースカツ丼としておいしくいただけます。

★栄養一口メモ

豚肉にはたんぱく質やビタミン B1 が豊富に含まれています。たんぱく質は、体を作るために必要な栄養素で、筋肉や細胞の修復を助けます。ビタミン B1 は、エネルギーを作るために大切な役割を果たし、疲労回復にも効果があります。

料理のきほん・・調味料の分量を計る計量スプーンは大さじ（15cc）と小さじ（5cc）があります。
1 カップは200cc のことです。