

給食レシピ紹介



2021年9月2日(木) ソースタレかつ ※分量は、中学生1人分の量です。

材料	分量(g)	下処理・切り方
冷凍とんかつ	60	適量の油で揚げ、油を切っておく
揚げ油	適量	
三温糖	6	
うすくちしょうゆ	2	
みりん	4.8	
ウスターソース	2.4	
減塩中濃ソース	2.4	
和風だしの素	0.12	

【作り方】

- ① 鍋に三温糖、うすくちしょうゆ、みりん、ウスターソース、減塩中濃ソース、和風だしの素を入れ、さっと煮立てる。
- ② 揚げ油を180度にし、とんかつを揚げ、油を切っておく。
- ③ 揚げたとんかつに①のたれをかける。

<ポイント！>

- ・群馬県の郷土料理として提供しました。ソースだけでなく、うすくちしょうゆや和風だしの素を加えるのがポイントです。
- ・今回は冷凍とんかつを使用しましたが、食べやすい大きさにカットした手作りトンカツでももちろんおいしくいただけます。
- ・付け合わせは、給食では、群馬名産「孺恋キャベツ」の時期でしたので、孺恋キャベツはサラダとして提供しました。家庭では、千切りキャベツでも、さっとゆがいたキャベツでも、どちらでも合うと思います。