

作ってみましょう！給食レシピ 上柴中学校給食室

カツ丼

<材料> 4人分

ご飯	適量
鶏むね肉	200g
酒	小1
塩・こしょう	少々
小麦粉	30g
粉チーズ	少々
卵	1/2個
パン粉	適量
揚げ油	適量

<たれ>

しょうゆ	大2
さとう	大2
みりん	大1
水	大2

<作り方>

- ① 鶏肉は4等分して、塩・こしょうして下味をつける
- ② 小麦粉に粉チーズを加えて、卵、パン粉付けをして揚げる
- ③ 鍋にたれの調味料を煮立てて揚げたカツにからめる

