

▷ みそかつ

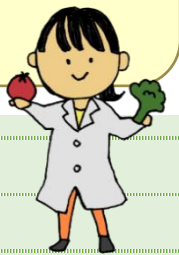


学校給食 栄 養 展

「食はたのしみ」
～のぞいてみよう 学校給食の世界!～



愛知県名古屋の名物料理です。名古屋は
みそおでん、みそ煮込みうどんなど、みそを使っ
た料理が多いのが特徴です。



【材料】1人分（小学校3・4年生1人分の分量です）

・ 豚ひれ肉	40 g
A 塩	0.1 g
A 白こしょう	0.01 g
・ 小麦粉	4 g
・ 卵	6 g
・ ドライパン粉	5 g
・ 揚げ油	適量
B ごま油	0.3 g
B 赤みそ	5 g
B 三温糖	5 g
B しょうゆ	0.3 g
B 酒	1 g
B にんにく (すりおろし)	0.2 g
B 水	3cc

【作り方】

- ① 肉にAで下味をつけ、小麦粉、卵、パン粉をつけて175℃の油で4～6分揚げる。
- ② Bを合わせて加熱しみそだれを作る。
- ③ ①に②をかける。