保育所のおすすめメニュー

味噌チキンカツ

材　料	目安の分量 こども３人分 （大人２人分）
鶏むね肉	１４０ｇ
塩こしょう	少々
小麦粉	大さじ1（９ｇ）
水	大さじ1（１５ｇ）
パン粉	大さじ4（１５ｇ）
揚げ油	適量
赤味噌	小さじ1（６ｇ）
しょうゆ	少々（0.3ｇ）
みりん	小さじ1/2 （３ｇ）
砂糖	小さじ１（３ｇ）
ケチャップ	小さじ1/2 （2.4ｇ）
とんかつソース	少々（1.2ｇ）
すりごま	小さじ1（3ｇ）
水	少々（1.2ｇ）
片栗粉	少々（0.3ｇ）
キャベツ	大 1/2 枚 （３０ｇ）

作り方

①鶏肉を揚げます。

鶏肉をたたいて厚みを薄くし、塩こしょうをします。水で溶いた小麦粉、パン粉をつけて、約 170℃の油できつね色になるまで揚げます。

②味噌ダレを作ります。

味噌、しょうゆ、みりん、砂糖、ケチャップ、ソース、ごま、水を合わせて泡立て器でよく混ぜ、片栗粉を加えて混ぜたら、火にかけとろみがつくまで木べらで混ぜます。

③盛り付けます。

揚げたカツを食べやすく切り、②の味噌ダレをかけます。茹でたキャベツを添えます。

（子ども１人分：エネルギー153ｋcal・たんぱく質 11.2ｇ・脂質 8.7ｇ・塩分 0.5ｇ）

【８月のお誕生日会メニュー～味噌チキンカツ】

子育て支援課です。夏休みに入りましたね。暑さや生活リズムの変化で体調を崩していませんか？冷たい飲み物やアイスを食べ過ぎると胃腸が弱って夏バテになりやすくなりますよ。今回は、保内保育所より、８月の行事食（お誕生日会）メニューの「味噌チキンカツ」を紹介します。「おにぎり」「味噌チキンカツ」「そうめん」「トマトの和え物」「すいか」そしておやつには「パイナップルケーキ」と夏が旬の食材が揃いました。鶏肉はパサパサするので食べにくいのですが、調理員さんが上手に下準備をすると、やわらかく食べやすいカツの出来上がりです！その上、手作り味噌ダレが美味しくて子どもたちに大人気！外食や冷凍食品、総菜などで洋食メニューを好む子どもたちですが、やっぱり日本人！味噌味は大好き。その上、味噌はお腹を温め疲労回復効果があります。この夏、ご家族で手作り味噌ダレを味わって、夏の暑さに負けないでくださいね。