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	１２０ｇ
塩こしょう	少々
米粉	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）
中濃ソース	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	４５ｇ

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。水で溶いた米粉、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155ｋcal・たんぱく質 10.1ｇ・脂質 8.4ｇ・塩分 0.5ｇ）

【今年最後の人気メニュー～味噌チキンカツ】

子育て支援課です。平成 30 年最後にご紹介するメニューとなりました。

今回は、宮内保育所より、「味噌チキンカツ」を紹介します。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チキン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のメニューです。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、やっぱり日本で生まれ育っているからかな～味噌味は大好き。味噌汁、味噌煮、味噌鍋、味噌ダレ・・・体も心も温まる味噌。寒さ厳しい年末年始に、ぜひご家族で味噌味のお料理も味わってくださいね。