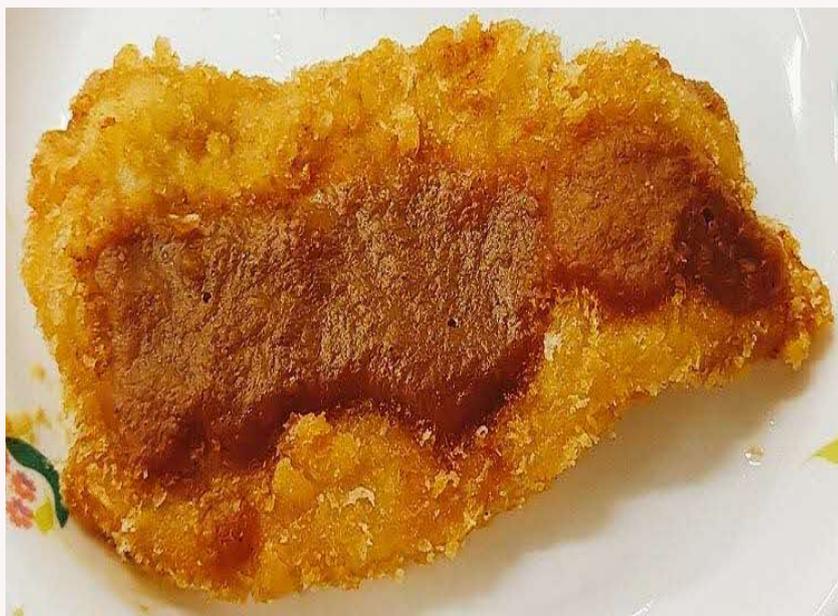




# 給食おすすめレシピ

## 郷土料理の紹介

### みそカツ(愛知県)



写真提供:東部調理場

令和6年7月  
実施献立  
四街道市  
学校栄養士会



四街道市のホームページで栄養の話や給食だよりも掲載しています。

令和6年度の栄養の話で紹介している日本の郷土料理のレシピです。ご家庭でもぜひお試しください！

#### 【1人分栄養価】

エネルギー	264 kcal
たんぱく質	11.8 g
脂質	16.8 g
カルシウム	24 mg
鉄	0.6 mg
食物繊維	0.8 g
食塩相当量	0.7 g

\*給食の献立を家庭で作りやすいようにアレンジしています。

材料(4人分)	下処理・切り方	作り方
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 豚ロース切身 50g×4枚</li> <li>・ こしょう 少々</li> <li>・ 小麦粉 大さじ2</li> <li>・ 水 小さじ2</li> <li>・ パン粉 カップ1</li> <li>・ 揚げ油 適宜</li> <li>☆ 赤みそ 大さじ1</li> <li>☆ 砂糖 大さじ1</li> <li>☆ みりん 大さじ1/2</li> <li>☆ 水 大さじ1</li> <li>☆ 白すりごま 小さじ1</li> </ul>	肉の下味	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 豚肉にこしょうで下味をつける。</li> <li>2 小麦粉と水で衣をつくる。</li> <li>3 豚肉に②、パン粉をつけて、170℃10分揚げる。</li> <li>4 ☆の調味料などを鍋に入れて加熱してたれをつくる。</li> <li>5 ③に④をまんべんなくかける。</li> </ol>

\*東海地方のとんかつ屋で「みそカツ」を置かない店はほとんどないと言われるくらいポピュラーなメニューです。八丁みそなどの豆みそに、砂糖やみりんを入れて、かつおだしなどでのはしてつくられています。給食では、食べ慣れている赤みそを使ってつくりました。