

保育園給食人気メニュー～おうちでチャレンジ！～

献立名	ブラジル風カツレツ (主菜)		
分量 ※大人4人分			
材料	分量	備考	
鶏もも肉 食塩 小麦粉 水 パン粉 サラダ油	270g 少々 大さじ1/2 大さじ2 30g 適量		
トマト水煮缶 トマトケチャップ 食塩 チーズ	120g 大さじ1 少々 9g	(A) (A) (A)	
手順 (家庭用)			
<p>(1) 鶏もも肉に塩をふっておく。</p> <p>(2) 小麦粉と水を混ぜてドロドロの状態の衣を作る。</p> <p>(3) (1) の鶏肉に (2) の衣→パン粉の順につける。</p> <p>(4) フライパンにサラダ油をひき、弱火～中火で両面揚げ焼きにする。</p> <p>(5) 耐熱容器に (A) を入れて混ぜ、電子レンジ600W1分程度加熱しソースを作る。</p> <p>(6) (4) に火が通ったことを確認し (5) のソースとチーズをのせる。</p> <p>給食室からのメッセージ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・チキンカツにトマトソースとチーズをのせたブラジル風のカツレツです。 ・スライスチーズで☆型などに型抜きするとお子さん大喜び！ ・パン粉に粉チーズやパセリを混ぜてアレンジできます。 ・鶏むね肉をそぎ切りにしてあっさり味もよいです。 			
<p>栄養価 (幼児1人分)</p> <p>エネルギー184kcal たんぱく質 10.6g 脂質 13.0g 食塩相当量 0.8g</p>			



※このレシピの大人1人分は幼児1.5人分量です。



作成：新座市立西堀保育園