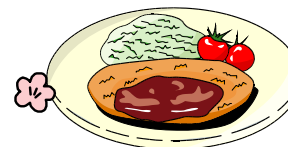
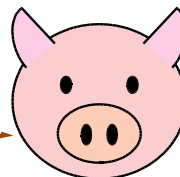


とんかつ

<作り方>

- ① 豚ヒレ肉は、塩、こしょうで下味をつける。
- ② ①の豚ヒレ肉に、小麦粉、水を混ぜ合わせたのり、パン粉を順につけて油で揚げる。
- ③ 適当な大きさに切って、ケチャップとソースを混ぜ合わせてかける。

卵不使用のとんかつです。卵が無くてもサクッとおいしくできますよ。



●栄養価 (大人1人分)
 エネルギー 208kcal
 たんぱく質 15.6g
 脂質 9.0g
 塩分 0.9g



材 料 (4人分)	ぱくぱく	かみかみ後期	かみかみ前期	もぐもぐ	ペースト
豚ヒレ肉 240g (大人60g 子ども40g)	大人と同じ	一口大に切る	鶏もも肉を圧力鍋で5分加圧する	前期をざらつきのあるペーストにする	もぐもぐをペーストにする
塩・こしょう 少々			パン粉を炒る 鶏もも肉をみじん切りにして パン粉(半分)を混ぜる		
小麦粉 大さじ3 水 1/4カップ (40cc) パン粉 1カップ (40g) 油 適量			丸めて皿に盛る 残りのパン粉を周りにふりかける	ケチャップあんをかける ケチャップをコンソメでのばし、 水溶き片栗粉でとろみをつける	
ケチャップ 大さじ2弱 ソース 小さじ2					

※こどもは大人の2/3量が目安です。

※都合により、給食の食材を変更する場合があります。