

給食人気メニューレシピ

みそカツ丼



材料（2人分）

- | | | | |
|--------------|------------|-------------|--|
| ・チキンカツ・・・2枚 | （ごまみそだれ） | | |
| ・きゃべつ・・・150g | ・みそ・・・14g | ・砂糖・・・8g | |
| ・揚げ油・・・適量 | ・しょうゆ・・・8g | ・白すりごま・・・2g | |
| | ・みりん・・・14g | ・中濃ソース・・・3g | |

つくり方^{かた}

- ① キャベツは、せんぎりにする。
- ② チキンカツは揚げておく。
- ③ キャベツは茹でてから、水で冷やし、水気をきっておく。
- ④ ごまみそだれの材料を鍋に入れ、弱火にかけて煮る。
（とろみが強いときは、少量の水をいれてもよい。）
- ⑤ どんぶりにごはんを盛り付け、せんきゃべつをのせる。
- ⑥ チキンカツをのせて、ごまみそだれをかけて完成です。

みそカツ丼は、名古屋など中京地方の名物をアレンジしたメニューです。

ゆでたキャベツと「みそだれ」がよくあいます。チキンカツのほか、トンカツなどでもおいしいですよ。

