

# カツ丼

## 材料 4人分

|      |        |
|------|--------|
| ・鶏胸肉 | 4枚     |
| ・酒   | 小さじ1   |
| ・塩   | 少々     |
| ・薄力粉 | 大さじ3   |
| ・卵   | 1個     |
| ・パン粉 | 適量     |
| ・揚げ油 | 適量     |
| ・醤油  | 大さじ3   |
| ・砂糖  | 大さじ2.5 |
| ・みりん | 小さじ1弱  |
| ・水   | 大さじ3   |

### 《作り方》

1. 鶏肉に下味をつける。
2. バッター液を作る。  
卵を良くかき混ぜ、粉はふるう。
3. 1に2をくぐらせ、パン粉をつけ、  
180度の油で揚げる。
4. 調味料を煮立たせ、タレを作り  
3にかけて出来上がり。

\* 給食では、バター液に、粉チーズ  
ひじきなどを加えて鉄分・カルシウムの  
強化をしています。