



給食おすすめレシピ

郷土料理の紹介

たれカツ丼(新潟県)



写真提供: 四街道北中学校

令和7年9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7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	237 kcal
たんぱく質	12.2 g
脂質	13.4 g
カルシウム	8 mg
鉄	0.6 mg
食物繊維	0.5 g
食塩相当量	1.3 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
・ 豚肉切り身	4枚(200g)		1 豚肉に☆の調味料で下味をつける。
☆ 塩	少々	下味	2 ◎の調味料を合わせて加熱して、たれを作る。
☆ こしょう	少々	下味	3 1の豚肉に小麦粉を薄くまんべんなくまぶし、卵にくぐらせ、パン粉をしっかりとつける。
・ 小麦粉	適量	溶く	4 170~180℃の油で3~4分揚げる。
・ 卵	適量		揚げたてを2にくぐらせ、ごはんの上へのせる。
・ パン粉	適量		
・ 揚げ油	適量		
◎ 酒	大さじ1	たれ	
◎ 砂糖	小さじ2	たれ	
◎ 醤油	大さじ1	たれ	
◎ みりん	大さじ1	たれ	
◎ 水	大さじ1	たれ	
・ ご飯	適量		

*たれカツ丼は、ごはんの上に、甘辛い醤油だれにくぐらせた、揚げたての薄めのトンカツをのせたカツ丼です。

*豚肉はお好みの部位をお使いください。