

チキンカツ

材料（4人分）

鶏肉（もも）	4枚（1枚50g）
塩	適量
こしょう	適量
小麦粉	150g（＊）
水	大さじ1（＊）
パン粉	大さじ1
揚げ油	1g

	洋からし	少量
	中濃ソース	大さじ1
	ウスターソース	小さじ1
	トマトケチャップ	大さじ1
	白ワイン	大さじ1
	砂糖	大さじ1



作り方

- 1 鶏肉に塩、こしょうをふる
- 2 小麦粉（＊）と水（＊）を混ぜて、バター液をつくる※
- 3 鶏肉に2をつけてからパン粉をしっかりとつける
- 4 油で揚げる
- 5  の調味料を火にかけてソースをつくる
- 6 4にかけて、出来上がり！！

※給食では、作業の時間短縮のためバター液をつくりませんが、
食材に粉→卵→パン粉でフライをつくる方法もあります。