

魚のみそかつ丼

小学校

食材料	4人分量(g)	切り方など
米	280.0	
水	336.0	
揚げ油	適量	
白身魚	4切	
塩	少々	
こしょう	少々	
小麦粉	16.0	
水	12.0	
パン粉	16.0	
キャベツ	140.0	せん切り
八丁みそ	10.0	小さじ1と1/2
赤みそ	16.0	小さじ2と1/2
A mirin	12.0	小さじ2と1/2
砂糖	12.0	小さじ4
しょうゆ	1.6	小さじ2/3
にんにく	0.4	すりおろす
白ごま	2.8	

作り方
①米は分量の水で炊く。
②白身魚に塩・こしょうを振る。
③小麦粉と水を混ぜ②をくぐらせる。
④③にパン粉をまんべんなく付け、油で揚げる。
⑤鍋にAを入れ、混ぜ合わせ火にかける。
⑥ごはんを器に盛り、せん切りにしたキャベツと④を乗せ、⑤をかけ、白ごまをふる。

コメント
魚が苦手な子供もみそだれの味がしっかりしているので、食べやすいと思います。
給食では、食材を衛生的に取り扱うために、キャベツはせん切り後にゆでて
います。

