



しゅさい

# おうち de きゅうしょく みそかつ

愛知県名古屋のご当地グルメです。  
にんにくがきいたみそがきめて！



## \* 材料名

豚肉(とんかつ用) 4枚

塩・こしょう 少々

小麦粉 卵 パン粉 揚げ油

～みそだれ～

八丁みそ(なければ赤みそ) 25g

三温糖 20g

みりん 15g

しょうゆ 4g ごま油 1g

酒 10g

にんにく 1片 みじん切り

白ゴマ 少々 水10g

\* 分量は4人分

- ① 豚かつを作る  
\* 豚肉に塩こしょうをし  
小麦粉→溶き卵→パン粉をつける  
\* カツを油で揚げる  
160℃ 4分
- ② みそだれを作る  
\* にんにくを炒め、調味料を加えみそだれを作る
- ③ みそだれを豚かつにかける

※給食では豚ヒレ肉で豚カツにしました。  
脂身がすくなく、身が柔らかいので、  
ソテーやカツに最適です。  
※たっぷりみそだれを作ったときは  
ごはんにかつをのせてみそカツ丼どうぞ！

