

みそカツ

【材料:4人分】

豚のヒレ肉 30g……………4枚
塩こしょう……………少々
小麦粉……………適量
溶き卵……………適量
パン粉……………適量
揚げ油……………適量

A { みそ……………12g
砂糖……………8g
みりん……………小さじ1
ケチャップ……………12g
水……………大さじ1



名古屋のみそカツをアレンジしたレシピです。
みそだれにケチャップを使うことで甘味と酸味のバランスがよくなります。
豚肉の代わりに鶏むね肉や鶏モモ肉でもおいしくできます。

【作り方】

- ① ヒレ肉に塩こしょうをふって、小麦粉、溶き卵、パン粉の順で衣をつける。
- ② 衣をつけたヒレ肉を170～180℃の油で揚げ、油を切っておく。
- ③ 鍋にAの調味料をすべて入れ、一煮立ちさせる。
- ④ 揚げたヒレカツに③のみそだれをかけてできあがり。

【1人分の栄養価】

エネルギー137Kcal たんぱく質 7.3g 脂質 6.0g 食塩相当量 1.0g