

とんかつの磯香揚げ

【材料 4人分】

	とんかつ肉	240g
A	しょうゆ	小さじ2
	おろししょうが	小さじ1/2
	酒	小さじ1
B	青のり粉	小さじ1
	一味唐辛子	少々(3振り程度)
	片栗粉	40g
	米粉	8g
	揚げ油	適量



【作り方】

- ① とんかつ肉は、2cm程度の一口大に切る。
- ② Aを混ぜ合わせて調味液を作り、①を入れ10分程度漬け込む。
- ③ Bをよく混ぜ合わせ、②にまぶす。
- ④ ③を180℃程度の油で揚げる。

- ・給食では、一味唐辛子や米粉を使用していますが、七味唐辛子や小麦粉でも代用できます。
- ・冷めてもおいしく食べられるので、お弁当にも活用できます。