

いただきます！

VOL.6

2025年9月29日

発行



☆9月のおすすめ献立☆



<献立名>

- ・パン
- ・チキンカツ
- ・コールスローサラダ
- ・レタススープ
- ・牛乳
- ・バナナ



材料☆チキンカツ☆

食品名	こども4人分
鶏むね肉	200g (50g×4)
リンゴ酢	小さじ1
酒	小さじ1
塩	ひとつまみ
コショウ	適量
小麦粉	適量
溶き卵	1個ぶん
パン粉	適量
乾燥パセリ (瓶入り)	適量
揚げ油	適量



調理の
ポイント

- ・センターではむね肉を使用していますが、ご家庭ではもも肉でもいいですよ。お好みでお使いください。
- ・ソースはお好みのものをかけてお召し上がりください。センターではケチャップをベースにした手作りソースを付けています。



☆作り方☆

- (1) むね肉はAとコショウを加え下味をつける。
- (2) パン粉に乾燥パセリを加え混ぜ合わせておく。
- (3) 小麦粉・溶き卵・パン粉の順で衣をつける。
- (4) 油で揚げる。

※手作りソース

ケチャップ・ウスターソース
三温糖・赤ワイン・だし汁を
片栗粉でとろみをつけています。