

人気メニューの甘味噌
ダレの作り方です♪

【主菜】 チキン味噌カツ

《材料：チキンカツ4枚分》

赤味噌……………40g

三温糖……………40g

水……………40g

和風顆粒だし…1.2g

みりん……………8g

チキンカツ………4枚

(1枚60g~100g)

※給食のチキンカツは、
鶏胸肉にパン粉をつけた
サクサク食感のカツです。

《作り方》

①赤味噌：砂糖：だし汁：みりんを1：1：1：0.2
の割合で合わせ、混ぜます。

※だし汁の代わりに、お酒を使ってもOK！

②良く味噌を溶いてかたまりがないようにして火にかけ
ます。

～ポイント～

★火が強いと焦げてしまい風味が悪くなるので火加減に
注意しましょう。

★さっぱりさせたい場合は、砂糖を減らしてだし汁を増
やします。

1人分栄養価（チキンカツ含む）

エネルギー：152キロカロリー

たんぱく質：9.1g

脂質：8.0g

食塩相当量：1.5g



甘味噌ダレに、ごまやクルミを加えると食感がよくアクセントになります。

和え物、味噌田楽、焼きおにぎりなどにも使えますよ！

