

とんカツ



ひとくちメモ

とんカツの語源は「コートレット」と言われています。「コートレット」はフランス語で骨付き肉のことで、その肉にパン粉などをつけた料理のことも「コートレット」と呼ぶそうです。英語では「カトルレット」といい、日本には「カツレツ」として伝わりました。豚（とん）を使うため「とんカツ」と呼ぶようになりました。



作り方

材料と分量 (4人分)

豚ロース切身	4枚
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
小麦粉	大さじ4
水	大さじ3
パン粉	1カップ程度
揚げ油	
(中濃ソース 適量)	



1 豚肉に塩・こしょうをふり、下味をつける。



2 小麦粉と水を合わせる。



3 豚肉に水溶き小麦粉・パン粉をつける。



4 170～180℃の油で揚げる。

※アレルギーに配慮し、卵を使っていません。
卵を使う場合は、卵1個+水大さじ1で卵液を作り
小麦粉→卵液→パン粉の順につけます。

一人分の 栄養価

エネルギー 339kcal
たんぱく質 16.4g

この料理を作ったら
写真をとって
送ってね！
👉ここをタップ



ごはん 牛乳
とんカツ ポイルドキャベツ
みそ汁

2021年1月の給食献立より

