

8・9月の誕生会レシピの紹介！

★ご飯、チキンみそカツ、洋風白和え、メロン

ご家庭での感想お待ちしております。



◎今回は【 **チキンみそカツ** 】のレシピを紹介します。

日中はまだ暑さが残りますが、朝夕は過ごしやすい日も増えてきましたね。食欲の秋にはまだ少し早いですが、甘めのみそソースをかけたチキンカツはご飯のおかずにピッタリです。豚カツにかけてもいいですね！ぜひご家庭でも作ってみてください。



【 チキンみそカツ 】

《 材料 》

・鶏もも肉

下味 ～塩・こしょう 少々、ショウガ汁 少々、 酒 少々

衣 ～小麦粉、卵、パン粉 揚げ油 適宜

・みそソース

みそ 50g 砂糖 大さじ2～3

みりん 大さじ1～2 白ごま 大さじ1

《 作り方 》

- ①鶏もも肉は開いて厚さを均一にして塩・こしょう、ショウガ汁、酒で下味をつけます。
- ②小麦粉→卵→パン粉の順に衣をつける。
- ③170度の油できつね色になるまで揚げる。
- ④みそ、みりん、砂糖をよく混ぜてから白ごまを加えます。
- ⑤揚げたチキンカツにかけていただきます！



郷土料理のきりざいレシピを紹介します！

【 チーズ入りきりざい 】

《 材料 》

ひきわり納豆 3パック

小松菜 2株

人参 1/4本

千切りたくあん 60g

チーズ(4mm角カット) 40g

白いりごま 大さじ1/2

しょうゆ 小さじ1/2

《 作り方 》

①小松菜は細かく切る。

人参は千切りにする。

②①の野菜を茹でて

水にさらす。

③②の野菜の水気を絞り

すべての材料と和える。

納豆とチーズが意外にもベストマッチ！ご飯の上にかけて食べると食がすすみます。ご家庭でもお試しください！

