

平成30年5月

# 給食の人気メニュー紹介

## ふっかつフライ (車麩のカツ)

いただきますゴン



材料	4人分	作り方
車麩	2個	<p>①車麩は水につけて戻し、半分に切る。</p> <p>②鍋に三温糖・みりん・しょうゆ・焼肉のタレを入れてひと煮立ちさせる。</p> <p>③車麩を軽くしぼり、②につけて味をしみこませる。</p> <p>④小麦粉・とき卵・パン粉の順につけ、170℃～180℃の油でカラッと揚げる。</p>  <p>調味液は焼肉のタレだけでも作れます。その場合は、焼肉のタレ大さじ1.5くらいにしてください。</p>
三温糖	小さじ2	
みりん	小さじ1	
しょうゆ	小さじ2	
焼肉のタレ	小さじ1	
小麦粉	適量	
卵	1/2個	
パン粉	適量	
揚げ油	適量	