

給食レシピ

〈料理名〉 チキンカツ ～デミグラスソース～ (2人分)

〈写真〉



材 料	2人分(g)	切り方	作 り 方
鶏もも肉	2枚(180g)		① 鶏もも肉に塩、こしょうで下味をする。
〔 塩	1g		② ボウルにAの材料、別のボウルにBの材料をそれぞれ混ぜ合わせておく。
〔 こしょう	少々		
小麦粉	10g		③ ①の鶏もも肉を小麦粉、②のAの材料、Bの材料の順に衣をつける。
卵	25g	A	
牛乳	6g		
パルメザンチーズ	12g	B	④ ③の鶏もも肉を約170℃に熱した油で揚げる。 ⑤ 鍋にデミグラスソース缶、ブイヨン、トマトケチャップ、ウスターソース、砂糖、赤ワイン、生クリームを加え、混ぜながらとろみがつくまで煮詰める。
ドライパセリ	0.6g		
パン粉	30g		
揚げ油	適量		

【付け合わせ】

[デミグラスソース]	
デミグラスソース缶	45g
ブイヨン	
〔 コンソメ	0.5g
〔 水	35g
トマトケチャップ	4g
ウスターソース	7g
砂糖	1.2g
赤ワイン	4g
生クリーム	4g

●人参のグラッセ

- ① 人参はシャトー切りにする。鍋に人参、ブイヨン、砂糖を加え、柔らかくなるまで煮る。煮汁が少なくなったら無塩バターを入れ、鍋を動かしながら人参にバターをからめ、つやを出す。

●ポイルポテト

- ① ジャガイモは一口大の乱切りにし、水にさらしておく。
- ② 鍋にジャガイモとかぶるくらいの水を入れ、柔らかくなるまで茹でる。
- ③ 茹で汁を捨て、ジャガイモが入った鍋を弱火にかけ、ゆり動かしながら水分を除き粉をふかせ、塩で味を調える。

【付け合わせ】

●人参のグラッセ	
人参	60g
ブイヨン	
〔 コンソメ	1g
〔 水	60g
上白糖	3g
無塩バター	4g
●ポイルポテト	
ジャガイモ	100g
塩	0.5g



くし形切りの面を取り、ラグビーボール状に形を整える。

★一言メモ★

- ◎本レシピでは、鶏肉を使用していますが、豚肉を使用しても良いです。
- ◎デミグラスソースは「ハンバーグ」にも使用できます。
- ◎付け合わせに「インゲンのソテー」や茹でた「ブロッコリー」をつけると彩りがよくなりますよ♪

