

みそカツ

【材料（4人分）・切り方】

豚ヒレ肉	4枚
塩・こしょう	少々
小麦粉	大さじ2強
パン粉	適量
揚げ油	適宜
A	大さじ1/2
	大さじ2/3
	大さじ2/3
	大さじ2弱
	小さじ1
	大さじ2
	小さじ2

【作り方】

- ① 豚ヒレ肉に塩・こしょうをふる。
- ② ①に小麦粉を水で溶いた衣をつけ、パン粉をまぶし、180℃の油で揚げる。
- ③ Aの材料を鍋で煮たてる。
- ④ ②の表面に③をぬり、最後に白ごまをふる。

愛知県岡崎市で有名な「八丁みそ」を使った「みそカツ」です。

八丁みそは、大豆と塩だけを使って2年間以上かけて作られた味噌で、濃い赤色をしています。江戸幕府の将軍、徳川家康が生まれた岡崎城から西へ八丁（約870m）離れた八丁村のみそ蔵で作られたので、この名前がついたといわれています。



【1人分の栄養価:エネルギー 296kcal, たんぱく質 17.7g, 脂質 12.0g, 食塩相当量 2.3g】

ひとことMemo

福山市は、愛知の岡崎市と親善友好の約束をしています。岡崎市は、市制施行日が同一で、提携時の面積・人口が類似しており、共に戦災復興した町であるなど多くの共通点があります。