



みそカツ



過去のレシピ等をホームページで紹介しています。

材料 (4人分)		作り方	
豚肉 (ヒレ)	4枚	① 豚肉に塩とこしょうで下味をつける。 ② 小麦粉を水で溶いて衣を作る。 ③ ①に衣とパン粉をつけて揚げる。 ④ Aの調味料を火にかけ、みそダレを作る。 ⑤ ③に④をかける。	
塩・こしょう	少々		
小麦粉	大さじ2		
水	大さじ2		
パン粉	50g		
油	適宜		
A	八丁みそ		小さじ1
	赤みそ		小さじ2
A	みりん		小さじ2
	砂糖		大さじ1
	しょうゆ	小さじ1	
A	水	大さじ2	

みそダレに白ごまやすりごまを加えるのもおすすめです♪



ひとこと Memo

福山市の親善友好都市である愛知県岡崎市の特産品、「八丁みそ」を使用したメニューです。

八丁みそは、大豆と塩だけで2年間以上かけてじっくり作られたみそで、こい赤色をしています。

【1人分の栄養価】

エネルギー	217kcal
たんぱく質	13.9g
脂質	9.5g
食塩相当量	1.2g

