

献立名	<b>チキンカツのトマトソースかけ</b>
-----	-----------------------

対応の工夫	<b>卵【不使用】</b>
-------	---------------

食品名	1人当たり 可食量g	作り方	
鶏肉	50	① 鶏肉に食塩、こしょうで下味をつける。 ② 小麦粉を水で溶き、鶏肉をくぐらせパン粉をつけて油で揚げる。 ③ 揚げたチキンカツに、トマトソースをかける。	
食塩	0.2		
こしょう	0.01		
★小麦粉	4		
水	7		
★☆パン粉	9		
揚げ油	5		
カットトマト(水煮)	18		●トマトソースの作り方 ① たまねぎ、にんにくはみじん切りにする。 ② 鍋に油、にんにくを入れて火をつけ、にんにくを焦がさないように炒める。 ③ にんにくがきつね色になったら、たまねぎを加えてさらに炒める。 ④ たまねぎがしんなりしたら、トマトと調味料を加えて煮る。
たまねぎ	6		
にんにく	1.8		
炒め油	0.1		
トマトケチャップ	5		
ウスターソース	0.5		
食塩	0.1		
こしょう	0.01		
砂糖(上白糖)	0.1		
水	10		

**\*ポイントなど**

- 加工食品であるパン粉には乳等のアレルギー原因食物が使用されていることがあるため、アレルゲンフリーのパン粉の選定も考慮する。
- 鶏肉は、観音開きした物を使用すると熱が均一に通りやすい。
- 卵を使用しなくてもサクッとおいしく揚がる。衣は濃度を濃くするとうまくパン粉がつくが、濃すぎると衣が厚くなりすぎるので注意する。



		卵	乳製品	小麦	えび	かに	ピーナッツ	そば
アレルギー原因食物 (特定原材料)の使用	<b>基本食</b>	—	—	○	—	—	—	—
	<b>アレルギー 対応食</b>	—	—	○	—	—	—	—