

【東中学校】



レシピ1 ソースカツ丼



★ボリューム満点のソースカツ丼です。東中オリジナルのタレがおいしさの秘訣です。

【材料】4人分

ごはん	茶碗4杯
とんかつ 80g	4枚
揚げ油	適量
キャベツ	180g
☆ウスターソース	大さじ3
☆中濃ソース	大さじ1
☆ざらめ	大さじ2
☆三温糖	小さじ2
☆みりん	大さじ3
☆しょうゆ	大さじ1強

（作り方）

- ① とんかつを揚げる。
- ② キャベツを千切りにする。
- ③ ☆の調味料を鍋に入れ、ざらめが溶けるまで、混ぜながら火を通す。
ざらめが溶けたら、最後にひと煮立ちさせる。
- ④ ①をタレによくつけて、ごはんと千切りキャベツの上に乘せて完成。

レシピ2 さつま汁



★さつま汁は鹿児島県の郷土料理で、鶏肉を使った具たくさんのみそ汁のことです。
東中ではさつまいもを加えて、甘みと汁全体にボリュームを出しています。
男子生徒が調理員さんに作り方を聞きに来たことがある人気のメニューです。



【材料】4人分

鶏もも肉	40g
さつまいも	70g
ごぼう	25g
大根	50g
こんにゃく	40g
にんじん	20g
厚揚げ	80g
ねぎ	10g
みそ	40g
かつおだし	小さじ1
煮干しだし	少々

（作り方）

- ① 鶏肉はこま切り、ごぼうは半月切り、大根とにんじんはいちょう切り、さつまいもは厚めのいちょう切りにする。こんにゃくは色紙切り、厚揚げはさいの目切り、ねぎは小口切りにする。
- ② こんにゃくはあく抜き、厚揚げは油抜きをする。
- ③ 鍋に鶏肉を入れ、浸るくらいの水を入れて、あくを取りながら火を通す。
- ④ ③にごぼう、にんじん、大根、こんにゃくを入れて具材が隠れるまで水を加えて火を通す。
柔らかくなったら、さつまいもを入れてさらに煮る。
- ⑤ ④に厚揚げとだしを入れ、ひと煮立ちしたら、ねぎとみそを入れて完成。