

ぶりカツ丼



材料（中学年4人分）

温かいごはん	4人分
ぶり切身	4枚
塩	少々
こしょう	少々
酒	12g（大さじ1弱）

【衣】

薄力粉①	9g（大さじ1）
薄力粉②	27g（大さじ3）
水	30g（大さじ2）
乾燥パン粉	50g

【タレ】

酒	24g（大さじ1.5）
三温糖	7g（小さじ2）
しょうゆ	15g（大さじ1）

※多めに作って量を調整してください。



作り方

- ①ぶりに塩・こしょう・酒で下味をつける。
- ②タレの調味料をひと煮立ちさせ、タレを作る。
- ③ぶりに薄力粉①をまぶし、水で溶いた薄力粉②（バター液）をつけ、パン粉をつける。
※バター液：揚げ物の衣にするための生地。水分が多いと、パン粉がつきにくいので、よく混ぜながらドロッと固めに作る。水分量は固さをみて加減する。
- ④180℃の油で揚げる。
- ⑤皿にご飯をよそい、ぶりカツをのせ、タレをかける。

ご家庭で作る時は、ぶりに衣をつける前に、ペーパーなどで水分を拭き取っておくと、臭みがとれます。また、衣にバター液を使用しているため、給食では、卵アレルギーの人にも食べられるように対応しています。アレルギーのない人は、卵を使用しても構いません。

