

EHIME FC 応援給食



媛ポークでキットカツ



レシピのポイント

愛媛県の特産物である「七折小梅」を使用しています。梅はスタミナ回復にもなります。



| 材料 | 分量 (4人分) | 作り方 |
|------------|-------------|--|
| ○ 媛ポークロース肉 | 160g | ① 媛ポークロース肉に A で下味をつける。 ② ①に小麦粉、溶き卵で衣を作り、パン粉をつけて油で揚げる。 ③ タルタルソースをかける。 |
| A 塩こしょう | 少々 | |
| A 七折梅 梅肉 | 8g | |
| ○ ゆかり | 2g | |
| ○ 酒 | 小さじ1/2 | |
| ○ 小麦粉 | 13g | |
| ○ 卵 | 12g | |
| ○ パン粉 | 40g | |
| ○ 揚げ油 | 適量 | |
| ○ タルタルソース | 8g | |

※材料、分量、作り方は、ご応募いただいた方のレシピを参照しています。

※学校給食で提供する際は、大量調理に対応できるよう食材や切り方等を一部変更する場合があります。

応援メッセージ

いつも試合を見ています。J3でもJ2でも応援しています。コロナに負けずに頑張ってください。

