

● 豚肉のアングレース ●

材料（ 4人分 ）

豚肉(トンカツ用)	4枚 (1枚40g程度)
しょうが	4g(小さじ1)
濃口しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1
片栗粉	大さじ3
揚げ油	適量
パン粉	20g (1/2カップ)



たれ	ウスターソース	小さじ1
	砂糖	小さじ2
	水	大さじ2弱

作り方

1. 豚肉にすりおろしたしょうが、しょうゆ、酒で下味をつける。
2. フライパンにパン粉を入れ、こがさないように弱火でじっくり炒る。
3. 豚肉に片栗粉をまぶし、180℃の油で中まで火が通るように、しっかり揚げる。
4. 鍋にたれの材料を入れ、火にかけ、こがさないように混ぜながら煮立たせ、たれを作る。
5. 揚げた豚肉にたれをからませる。
6. 豚肉に炒ったパン粉をまぶし、お皿に盛り付ければできあがり！

● 栄養教諭のコメント

アングレースとは、フランス語で、「イギリス風の」という意味です。主に、小麦粉・溶き卵・パン粉・バターを使って焼いたり、油で揚げたりした料理のことをいいます。フランス語ですが、イギリスでもこう呼ばれているそうです。

子どもたちからは、「また食べたい！」とリクエストの声が多くあるメニューの一つです。給食では、揚げた豚肉にたれをからめ、パン粉をまぶして仕上げています。炒ったパン粉がサクサクしていて、食感も楽しめる料理です。鶏肉や魚で作っても良いでしょう。ぜひ、ご家庭でも作ってみてください。