

【味噌カツ】

とりむね肉	切り身	40 g	4切
塩コショウ	少々		
小麦粉	大さじ	2	
卵	1個		
パン粉	カップ	1	
揚げ油			

赤味噌	大さじ	1	
酒	小さじ	1	
ケチャップ	大さじ	1と1/2	
ウスターソース	大さじ	1	
砂糖	大さじ	2	
ごま	小さじ	2	

【はりはり漬け】

切り干し大根	25 g		
ちりめん雑魚	10 g		
きゅうり	1本		
酢	大さじ	1	
塩	少々		
砂糖	大さじ	1と1/3	
うすくち醤油	小さじ	2	

調味はご家庭により、お好みに調整してください。