

カツ煮

材料 (1 人分正味量 単位 g)

	ヒレカツ	1 個
	揚げ油	適宜
	鶏卵	1 5
	たまねぎ	1 5
	グリーンピース	2
A	しょうゆ	3
	砂糖	1
	酒	1 . 5
	みりん	2
	和風だし	0 . 2
	水	4 0

作り方

ヒレカツは油で揚げる。

たまねぎはうす切りにする。

なべに、A を入れ、 のたまねぎを煮る。たまねぎがしんなりしたらグリーンピースを入れ、溶き卵を流し入れる。(濃いかきたま汁のように仕上げる。)

のたれを のヒレカツにかける。

一口メモ

カツ丼が食べたいという要望が多かったため、大量調理にアレンジした料理です。カツ丼はカツを卵でとじますが、給食では濃いかきたま汁風のたれをかけてカツ煮風に工夫しました。

家庭では、ヒレカツを手作りしてはいかがでしょうか。

○ 栄養価 (1 人分)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μ g R E	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g
147	10.6	5.6	18	0.8	2	0.30	0.15	2	1.0