

ソースカツどん

材料 (1人分正味量 単位 g)

	ヒレカツ(1個)	5.0
	揚げ油	適宜
A	ウスターソース	7
	トマトケチャップ	3
	砂糖	0.5
	みりん	5
	和風だしの素	0.1

作り方

ヒレカツは油で揚げる。

Aの調味料と少量の水を加え、煮詰める。

揚げたヒレカツを のソースに浸す。

一口メモ

給食では丼にできないため、子どもたちがセルフでごはんの上に乗せてソースカツ丼にします。ソースカツ丼は、群馬県や栃木県の南部では昔から親しまれていますが、全国的にはめずらしい料理だそうです。

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 μg 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
144	6.3	6.0	12	0.6	1	0.20	0.05	0	0.9