

料理名	滝ヶ原いわしソースかつ丼	金額	1食あたり	358	円
			メイン料理	229	円

材料名	使用量	調理指示
【滝ヶ原いわしソースかつ丼】		
精米	65 g	
発芽玄米	65 g	
ビタミン・鉄分強化米	0.6 g	
いわしフィーレ	120 g	60g×2枚
卵入りバター	15 g	
パン粉	25 g	
サラダ油(大)	10 g	
洋辛子粉	2 g	
キャベツ	45 g	千切り
醤油	8 g	A
酒	4 g	
砂糖	2 g	
みりん	2 g	
無添加かつおだし	0.1 g	

作り方
<p>【いわしソースかつ丼】</p> <p>①いわしに卵入りバターとパン粉を付けて油で揚げる</p> <p>②Aの調味液を加熱（少量の水を加える）</p> <p>③キャベツをカットする</p> <p>④ご飯にキャベツと②に浸したいわしを盛り付ける</p>

栄養量	1食	メイン料理
エネルギー (kcal)	1001	796
たんぱく質 (g)	41.3	30.4
脂質 (g)	24.8	23.0
炭水化物 (g)	153.2	116.6
食塩相当量 (g)	3.1	1.6
食物繊維 (g)	11.2	3.8
カルシウム (mg)	1056	106
鉄 (mg)	9.8	7.6



- お品書き
- ・いわしソースかつ丼
  - ・卵の花炒り煮
  - ・小松菜と里芋汁
  - ・ジョア

PRポイント	<p>安価で栄養価豊富ないわしを甘辛いソースにくぐらせ、みんな大好きかつ丼風に仕上げました。安い・美味しい・食べ応えの三拍子揃った隊員から好評な一品です。これを食べればいわしのように団結力が向上しかつ素早く走れるようになり、富士登山駅伝も7連覇できました。</p>
--------	--