

クッキングレシピ

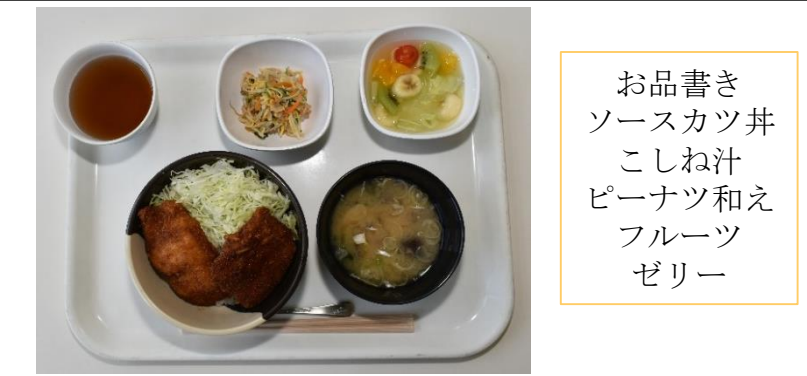
【新町駐屯地】

料理名	魚のソースカツ丼	金額	1食当たり	338	円
			メイン料理	212	円

①材料名	使用量	調理指示
【魚のソースカツ丼】		
ご飯	130g	
強化精麦	10g	
(魚フライ)		
パンガシウス	65g	お好みの魚で
もうかフィレー	60g	骨無しがうまし
鶏卵	10g	衣用
小麦粉	15g	
パン粉	15g	
サラダ油	15g	揚げ油
(ソースカツ丼のたれ)		
中濃ソース	8g	合わせて加熱
ウスターソース	15g	お好みの硬さ
トマトケチャップ	3g	
醤油	3g	
料理用赤ワイン	3g	
上白糖	2g	お好みの甘さで
みりん	5g	
(付け合わせ)		
キャベツ	60g	千切り

作り方
1 ご飯を人数分炊きます。
2 お好みの魚を2種類用意します。 (かぶりつく為骨の無い魚がお勧めです)
3 先にソースカツ丼のたれを作ります。調味料を全てを合わせ、鍋等で加熱して下さい。
4 付け合わせのキャベツを千切りにしておきます。
5 お魚はよく洗い、水気を拭いて衣をつけます。濃厚ソースを絡める為、下味はつけなくてもよいです。
6 魚に衣をつけ、約170度の温度の油でカラッと揚げます。
7 どんぶりにご飯を盛り付け、ご飯の上に千切りキャベツをしき、「4」で作ったタレに揚げた魚を入れ、タレにたっぷりからめます。タレに絡めたフライをキャベツの上のせて、出来上がりです。

栄養量	1食	メイン料理
エネルギー (kcal)	1099	897
たんぱく質 (g)	35.7	28.7
脂質 (g)	28.9	25.8
炭水化物 (g)	178.9	139.2
食塩相当量 (g)	5.0	2.8
食物繊維 (g)	9.2	4.0
カルシウム (mg)	149	77
鉄 (mg)	4.3	2.8



PRポイント 群馬県民のソウルフード「ソースカツ丼」を魚Versionにしました。甘めのソースがしみ込んだ骨の無い2種類の魚フライと、さっぱりとした千切りキャベツで、様々な触感と味が堪能できます。最後の一口まで、ほおぼって、美味しく食べれる魚料理です。