

鯖江駐屯地 ソースカツ丼

福井県出身の料理人がドイツ料理のシュニッツェルにウスターソースを掛けて、それを丼に載せて提供したのが福井県のソースカツ丼の始まりです。

第372施設中隊 栄養士 小林 2曹



材料（1人分）

豚背ロース	120g
鶏卵	15g
パン粉	20g
小麦粉	10g
食塩	0.2g
胡椒	0.1g
キャベツ	40g
精米	130g
白絞油	15g
ソースカツ丼のタレ	15g

作り方

- 1 豚背ロースに食塩、胡椒で下味を付ける
- 2 小麦粉、鶏卵、パン粉の順でロースにまぶす
- 3 170℃から180℃の油で揚げる
- 4 キャベツを千切りにする
- 5 炊いた御飯の上にキャベツを敷いてその上にカツを載せて上からソースをかける

★コツ・ポイント

他の県ではキャベツを載せない所もありますが、福井県では千切りキャベツを載せるのが特徴です。