

大津駐屯地ご当地グルメ

「カツ丼あんかけ&焼き鯖そうめん」

～ 結の湖都おい滋賀メニュー～

PRポイント

近傍にある人気店メニューを参考にし、「カツ丼あんかけ」ができました。焼き鯖そうめんは、琵琶湖湖北の郷土料理です。繁忙期、農家に嫁いだ娘を心配して母が食料を届けたそうです。やさしい気持ちが生み出した料理です。

栄養ポイント

豚ヒシ肉には、疲労回復効果があるビタミンB1が豚もも肉と比べて1.5倍と豊富！ヒシ肉を選ぶことで、余分な脂もカット。

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

【カツ丼あんかけ】		【焼き鯖そうめん】	
ヒシカツ	90g	鯖煮付け	20g
揚げ油		乾そうめん	20g
青葱	5g	* だしの素・醤油	
のり	0.5g	みりん・青葱・粉山椒	適量
鶏卵	60g		
わさび(お好みで)			
* だしの素・醤油			
みりん・砂糖・澱粉	適量		

カツ丼あんかけ&焼き鯖そうめん



作り方(カツ丼あんかけ)

- 1 ヒシカツを油で揚げる
- 2 青葱は小口切り
- 3 出汁を調味し沸騰する前に弱火に落とし、溶き卵を入れ卵とじを作り澱粉でとろみをつけてあんをつくる。
- 4 丼にご飯を盛り、ヒシカツをのせ、3のあんをかけて青葱と刻みのりをトッピングする。

作り方(焼き鯖そうめん)

- 1 そうめんをゆでる。
- 2 そうめん汁をつくる。
- 3 汁椀にそうめんを入れて、鯖をのせる。
- 4 汁をかける。
(☆夏は冷たく、冬は温かく)