新町駐屯地(ご当地)グルメ

「ソースカツ丼」

～（甘じょっぱいのが上州好み）～

PRポイント

群馬名産の嬬恋キャベツは噛むほどに甘みを感じ、ご飯の上で甘しょっぱく浸かったソースカツと良く合います。食材費を抑え、ボリュームアップするため、豚と鶏2種のカツを使っています。汁物も同じく群馬名産のこんにゃくと下仁田葱を使用し、ご当地感満載の献立となっています。

栄養ポイント

豚肉にはたんぱく質やビタミンB群が豊富で、お肌の美容や疲労回復を促進します。キャベツには揚げ物による胸やけを防ぐ効果を期待できます。

材料　１人分【ソースカツ丼】

豚ロース	６５ｇ	鶏もも肉	６５ｇ
塩	０．３ｇ	胡椒	０．０５ｇ
小麦粉	２０ｇ	鶏卵	１５ｇ
パン粉	２５ｇ	サラダ油	１５ｇ
ｳｽﾀｰｿｰｽ	２０ｇ	中濃ｿｰｽ	１０ｇ
ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ	５ｇ	赤ワイン	３ｇ
醤油	３ｇ	みりん	５ｇ
上白糖	２ｇ	キャベツ	６０ｇ
練からし	１０ｇ		

（ソースカツ丼）レシピ

作り方

1　カツは好みの肉(ヒレ肉がヘルシーです！)をご使用下さい。肉に下味をつけ、小麦粉と卵とパン粉で衣をつけます。170度の揚げ油で揚げます。

2　ウスターソースから上白糖までの調味料を混ぜ合わせ加熱します。お好みで甘さ等は加減して下さい。

3　キャベツは千切りにします。

4　2で作成したタレにカツにさっとくぐらせます。

5　ご飯を盛って、千切りキャベツをしき、カツをのせて練がらしを添えて出来上がりです。

＊　ご飯の上にキャベツをのせた時にもソースをかけると最後まで美味しく食べられます。