

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、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材を届けたそうです。やさしい気持ちが生み出した料理です。

栄養ポイント

豚ヒレ肉には、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！ヒレ肉を選ぶことで、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】

ヒレカツ90g 青葱5g のり0.5g

わさび（お好みで）鶏卵60g

*だしの素・醤油・みりん・砂糖・澱粉 適量

【焼き鯖そうめん】

鯖煮付け20g 乾そうめん20g

*だしの素・醤油・みりん・青葱・粉山椒 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 ヒレカツを油で揚げる
- 2 出汁が沸騰する前に弱火に落とし、玉子と澱粉を入れあんをつくる
- 3 丼飯の上にヒレカツをのせ、かきたま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、そうめん汁をつくる
- 2 汁椀にそうめんをいれて、鯖をのせる
- 3 そうめん汁を2にいれる
（☆夏は冷たく、冬は温かく）