



ソースカツ丼

【材料…4人分】				
ご飯	600 g	キャベツ	200 g	
豚ロース肉薄切り		こしょう	少々	
	30 g × 12 枚	A	中濃ソース	大さじ2と1/2
〔小麦粉	20 g		ケチャップ	小さじ2
卵	1 個		しょうゆ	小さじ1
パン粉	適量		みりん	大さじ1強
サラダ油	適量		水	大さじ2と1/2

【作り方】

1. 豚肉のスライスを3枚重ねる。こしょうを両面にふる。
2. 小麦粉と卵を混ぜ合わせる。※衣が固いときは水で濃度を調整する。
3. 1を2の中にくぐらせ、両面にパン粉を付ける。
4. フライパンにサラダ油を2cmの深さになるように入れ、火をつける。3を入れ、途中で裏返しながらしっかりと火が通るまで揚げ焼きにする。
5. 混ぜ合わせたAを鍋でとろりとするまで煮詰める。
6. 丼ぶりにご飯を盛り付け、千切りにしたキャベツと食べやすく切ったカツをのせ、5のソースを適量かける。



1人分の栄養価	
熱量	729kcal
たんぱく質	25.1 g
食塩相当量	1.2 g