

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 64

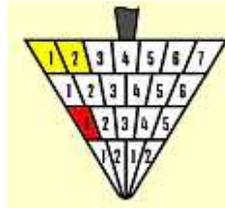
1人分の栄養価

食事バランスガイド

揚げないソースカツ丼

(調理時間 約10分)

レシピ提供：弘前市 在住



主食 2つ

主菜 1つ

エネルギー	568 kcal
タンパク質	12.2g
脂質	21.3g
塩分	1.0g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



材料(2人分)

印は青森県産品が活用できます

ごはん...	360g (大きめ茶碗に2杯分)	
サラダ油...	大さじ2	
パン粉(細かめ)...	大さじ4	
豚肉(切落とし又はバラ肉)...	50g	
レタス...	1枚	} どちらか1種類でもよい。 その場合はあわせて2枚
キャベツ...	1枚	
白すりごま...	小さじ2	
ソース...	適量	
辛子(お好みで)...	適量	



レシピ提供者から...

ひとつこと

- ・揚げないので手軽に作れ、カロリーも低いです。
- ・薄切り肉を使うので、短時間でできます。
- ・卵とじにする場合は、ソース・白すりごまを材料から外し、卵1個・大さじ2杯のめんつゆでとじます。
- ・レタス、キャベツの代わりにゆでた青菜でもおいしいです。



作り方

レタスとキャベツは粗めの千切りにする。

豚肉にパン粉をまぶす。

フライパンにサラダ油を敷き、 を炒める。(豚肉にまぶしきれなかったパン粉も全て炒める。)

あたためたごはんの上に、 、 、すりごまの順にのせ、上からソースをかけて、辛子を添えて食べる。

この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。