

2月9日 木

A
バランス

豚カツ

がんもと大根の煮もの・甘酢あえ

●エネルギー504kcal ●蛋白質22.2g ●脂質32.2g ●ナトリウム1339mg(食塩相当量3.4g)

【原材料】 キャベツ、大根、人参、胡瓜…国産 豚ロース…国産

約
40
分

メニュー番号	4	2人用	1,230円	○
	14	3人用	1,490円	○
	24	4人用	1,910円	○
	504	5人以上	1,910円に1人前につき	470円UP ○



下ごしらえ

- ㉞ わかめは水につけて戻し、食べやすく切る。

作り方 〈手順〉 ●→●→●

〈豚カツ〉

- キャベツはせん切りにし、水にさらしてパリッとさせる。
- 豚肉は筋切りをして塩、こしょうし、小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけ、中温(170~180℃)の揚げ油で揚げ、食べやすく切り、①を添える。

〈がんもと大根の煮もの〉

- がんもどきは油抜きをして食べやすく切り、大根、人参(甘酢あえにも使用)は乱切りにする。
- aで①を煮、火が通ったらむき枝豆を加えてさっと煮る。

〈甘酢あえ〉

- 胡瓜は小口切りにし、人参(がんもと大根の煮ものにも使用)は薄めのいちよう切りにする。
- ①、㉞をbであえる。

	2人用	3人用	4人用
豚カツ			
豚ロース	2枚 (160g)	3枚 (240g)	4枚 (320g)
塩			
こしょう			
小麦粉			
卵			
パン粉			
揚げ油			
キャベツ	100g	150g	200g
がんもと大根の煮もの			
がんもどき	2コ	3コ	4コ
大根	160g	240g	320g
人参	40g	60g	80g
むき枝豆(冷凍)	20g	20g	30g
だし汁	220ml	300ml	400ml
さとう	大%	大1	大1%
酒	大%	大1	大1%
しょうゆ	大1%	大2	大2%
みりん	大%	大%	大1
甘酢あえ			
胡瓜	1/2本	1本	1本
人参	20g	30g	40g
塩蔵わかめ	10g	10g	20g
さとう	大%	大1	大1%
塩	小%	小%	小%
酢	大1%	大2	大2%