

## 給食メニューを

## 作ってみよう！

### カツめし

#### 材料（1人分）

##### ご飯

米……………71g

##### ソースカツ

とんかつ……………1個

揚げ油……………適量

砂糖……………2.25g

ウスターソース……………4.5g

とんかつソース……………3.75g

トマトケチャップ……………3.75g

##### 野菜ソテー

キャベツ……………35g

にんじん……………5g

油……………0.2g

塩……………0.1g

うす口醤油……………0.4g

#### 作り方

##### ソースかつ

- ① 調味料を加熱してソースを作る。
- ② とんかつを揚げる。
- ③ ソースをかける。

##### 野菜ソテー

- ① キャベツ・にんじんはせん切りにする。
- ② 油でキャベツ・にんじんを炒め、味付けをする。

皿にご飯を入れ、野菜ソテー・ソースカツをのせる。

#### ※カツめし（加古川市の郷土料理）

平たい皿に盛ったご飯に、ビーフカツ（または豚カツ）をのせ、デミグラ風のたれをかけ、ゆでたキャベツを添えた料理。箸で気軽に食べることができる洋食として考案された。

