

ソースカツ丼
キャベツと一緒



調理時間35分 材料(4人分)

	サバフィレ	320g(4枚、4~5切)
a)	ウスターソース	大2.5
	酒	大1.5
	みりん	大1
	小麦粉	適宜
	卵	適宜
	パン粉	適宜
	揚げ油	適宜
b)	ウスターソース	大4
	酒	大1.5
	ご飯	800g(炊飯)
	キャベツ	200g(千切り)
	パセリ	10g

作り方

- ① サバを4~5切に切り、a)に10分程度漬け、下味を付ける。
- ② キャベツを千切りにする。
- ③ ①の水気を拭き取り、小麦粉、とき卵、パン粉の順に付けて油で揚げる。
- ④ 器にご飯を盛り、②をのせ、③をb)にくぐらせた後にのせる。残ったb)は、上からかける。最後にパセリをのせ出来上がり。

栄養価

ソースカツ丼(1人当たり)

エネルギー	: 622 kcal
たんぱく質	: 31.4g
脂質	: 13.0g
炭水化物	: 88.0g
カルシウム	: 460mg

