

献立名	あんかけカツ丼	
	調理のポイント	
	<p>・あんを作るとき、でんぷんは少し少なめにしておき、卵を溶き入れてかたさを調節して残りを加えると良い</p> <p>・</p> <p>・</p> <p>・</p>	
ひとことアドバイス	<p>温かく冷めにゆいで冬にぴったりのメニューです。副菜に青菜のお浸しや、具だくさんの汁を付けるとよいです。</p>	

材料名	(4人分量)	作り方
・精白米	440 g	・ネギは斜め薄切りにする 調味料を煮立てでんぷんでとろみをつけ、溶き卵を流しあんを作る
・一口カツ	360 g	
・揚げ油	36 g	・カツを揚げごはんの上へのせあんをかける
・卵	200 g	
・葉ネギ	40 g	<p>・</p> <p>・</p> <p>・</p> <p>・</p> <p>・</p> <p>・</p> <p>・</p> <p>・</p> <p>・</p>
・こいくちしょうゆ	24 g	
・本みりん	16 g	
・酒	16 g	
・鰹の素 (だしパック)	8 g	
・水	600 g	
・でんぷん	16 g	

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA ug	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
762	30.3	17.5	68	3.4	107	1.11	0.44	4	2.4
食塩 g									
2									