



## 変わりカツ丼

【食材名】	1人分量
・ご飯	130g
・一口カツ	50g
・揚げ油	適量
・豆みそ	8g
・三温糖	8g
・みりん	5g
・だし汁	15g
・ゆず	適量
・キャベツ	100g
・人参	10g
・バター	2g

### <ひと言>

- ・ 野菜が苦手な児童生徒も大喜びで食べてしまう献立です。
- ・ 普段、知らずに食べている『キャベツ』には、不足がちな食物繊維、カルシウムが多く含まれています。
- ・ 野菜とみそ味が合い、野菜類を多く食べることができます。(キャベツは、愛知県の特産物です。)

### 〔作り方(普通食用)〕

野菜類をよく洗浄し、キャベツは1cm幅、人参は6mm幅の千切りにする。

野菜類を蒸し、蒸しあがったらバターであえる。

一口カツは170℃できつね色に揚げる。

aの調味料を合わせて加熱し、「ゆず味噌」を作る

の揚げたてのカツを のゆず味噌に通す。

器に、ご飯、 の蒸し野菜、 のゆず味噌カツの順に盛り付ける

### 〔作り方(形態食用の調理例)〕

野菜類をよく洗浄し、キャベツは1cm幅、人参は6mm幅の千切りにする。野菜類をよく蒸し、蒸しあがったらバターであえる。

一口カツは十分に蒸し、衣を剥がす。

aの調味料を合わせて加熱し、「ゆず味噌」を作る

のカツをミキサー機にかけ、形態調理の形状調整する場合には、衣、 の野菜を加える。

器に、 を「ゆず味噌」ソースのように盛り付けをする。

区分	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	Ca mg	鉄 g	食物繊維 g	塩 g
栄養価	377	13.8	4.7	86	2.0	3	1

お知らせ:形態食について、もっと知りたい方は、こちらをクリックしてください。

愛知県立岡崎養護学校 給食のページ