



エネルギーしっかり!

縁起かつぎの「かつめし」

【材料】 1人前

牛モモ肉	200g
塩	0.1g(1つまみ)
こしょう	0.1g(1つまみ)
薄力粉	大さじ3
溶き卵	50g(1個分)
パン粉	30g程度
サラダ油	適量(吸収量16g)
キャベツ	30g(1枚分)
ご飯	200g
デミグラスソース	100g
*市販	

🕒 調理時間 20分 食塩相当量 2.2g カロリー 1279kcal

栄養価 (1人分あたり)

たんぱく質	60g	食物繊維	5.3g
脂質	54g	ビタミンB ₁	0.4mg
炭水化物	127g	ビタミンC	12mg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

【作り方】

- ①キャベツは一口大に切り、耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジで約30秒(600W)加熱する。
- ②牛モモ肉全体に塩・こしょうをなじませ、薄力粉、溶き卵、パン粉の順につけ、180℃に熱したサラダ油で約10分、中火～強火で揚げる。
軽い力で串を通せるまで火が通ったら、取り出して食べやすい大きさに切る。
- ③耐熱容器にデミグラスソースを入れ、ラップをかけて電子レンジで約1分(500W)加熱する。
- ④皿にごはんを盛り付けて①のキャベツを添え、②のカツをのせて③のデミグラスソースをかければ完成!

このレシピのポイント

かつめしは1947年に兵庫県加古川市で発祥したと言われる、人気の郷土料理です!お箸で食べることが特徴で、町の食堂で「ナイフとフォークがなくとも気軽に食べることができる洋食」として考案されたのが始まりです。現在では、勝負ごとや試験などの前にげんかつぎに食べる人も多くいます。

ぬん作

制作：大阪公立大学生生活科学部・生活科学研究科
大阪市立大学生生活科学部・生活科学研究科