

調理時間

約 15 分

# 新潟名物 タレカツ丼

● ツナとわかめのサラダ  
● 大根と人参のみそ汁



アレルギー物質を含む食品

新潟  
タレカツ …… 小麦・乳成分・卵  
セット

## 新潟名物 タレカツ丼

材料 2人用 3人用 4人用

下ごしらえ ㊦ タレ…解凍

- ① フライパンに多めの油 (1cm位) を熱し、凍ったままの豚カツを揚げ焼き、タレにくぐらせる。
- ② 温かいご飯に①をのせる。

新潟タレカツセット  
(冷凍)

豚カツ	240g (8枚)	360g (12枚)	480g (16枚)
タレ (40g)	2袋	3袋	4袋
油			

## ツナとわかめのサラダ

材料 2人用 3人用 4人用

- ① わかめ…水につけて戻す  
トマト…くし形切り  
レタス…ちぎる
- ② ①、油をきったまぐろ油漬を盛り、お好みのドレッシングをかける。

まぐろ油漬缶	1缶	1缶	2缶
乾燥カットわかめ	5g	5g	5g
トマト (冷蔵)	小1コ	小1コ	1コ
レタス又葉野菜 (冷蔵)	適量	適量	適量
お好みのドレッシング			

## 大根と人参のみそ汁

材料 2人用 3人用 4人用

- ① 鍋にだし汁、カット野菜を入れて煮、みそを溶かし入れる。

カット人参 (イチョウ切り)	30g	40g	60g
カット大根 (イチョウ切り)	80g	120g	160g
だし汁	300ml	450ml	600ml
みそ	大1	大1 1/2	大2