

調理時間

約25分

● 具だくさん汁 やわらかヒレカツ丼



アレルギー物質を含む食品

柔らかヒレカツ ……………小麦・卵

やわらかヒレカツ丼

- ① キャベツはせん切りにする。
- ② カツは凍ったまま、約 175℃の揚げ油で揚げる（目安として2人用約5分）。
- ③ 耐熱器に **A** を入れて混ぜ、ラップをかけずに電子レンジで加熱する（目安として約30秒～1分）。
- ④ 温かいご飯に①、②をのせ、③をかける。

材料

2人用 3人用 4人用

柔らかヒレカツ（冷凍）	6コ	9コ	12コ
揚げ油	適量	適量	適量
A さとう しょうゆ ソース トマトケチャップ	大 2/3	大 1	大 1 1/3
	大 2/3	大 1	大 1 1/3
	大 2/3	大 1	大 1 1/3
	大 2/3	大 1	大 1 1/3
キャベツ	100g	150g	200g

具だくさん汁

- A** わかめは水につけて戻す。
- ① ごぼうは表面をこすり洗いでささがきにし、水にさらす。ぶなしめじは根元を切って小房に分け、玉葱は薄切り、人参は半月切り、油揚げは短冊切りにする。
- ② 鍋にだし汁、①を入れて煮、食べやすく切ったわかめを加えてさっと煮、みそを溶かし入れる。

材料

2人用 3人用 4人用

油揚げ	2/3 枚	1 枚	1 1/3 枚
ぶなしめじ	1/3パック	1/2パック	2/3パック
ごぼう	60g	90g	120g
玉葱	小 2/3コ	小 1コ	小 1 1/3コ
人参	30g	40g	60g
塩蔵わかめ	適量	適量	適量
だし汁	400ml	600ml	800ml
みそ	大 1 1/3	大 2	大 2 2/3