

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

ア 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のをせる。

材料	2人用	3人用	4人用
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

- 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。

材料	2人用	3人用	4人用
まぐろ油漬	1パック	1パック	2パック
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

- 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。

材料	2人用	3人用	4人用
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