



## がぶっとチキンカツ丼

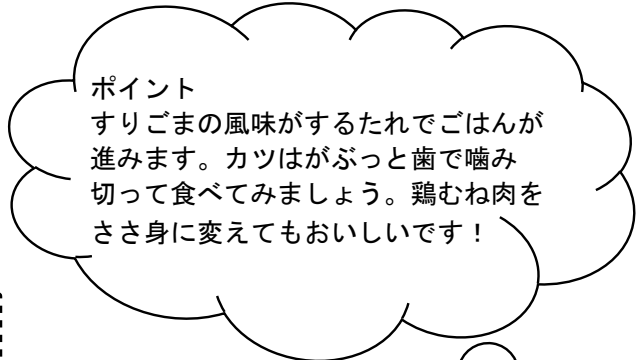
<材料・・・おとな4人分>

- 鶏むね肉（皮なし）・・・60g 4切
- 小麦粉・・・・・・・・・・大さじ3
- 水・・・・・・・・・・大さじ3
- パン粉・・・・・・・・・・50g
- 揚げ油・・・・・・・・・・適量
- 砂糖・・・・・・・・・・小さじ2
- 中濃ソース・・・・・・・・・・小さじ2
- ケチャップ・・・・・・・・・・大さじ2
- しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ1
- 白すりごま・・・・・・・・・・小さじ2
- 水・・・・・・・・・・大さじ2
- キャベツ・・・・・・・・・・180g
- ごはん・・・・・・・・・・660g

A

<作り方>

- ① キャベツは千切りにし、さっと茹でる。
- ② 小麦粉を水で溶き、鶏肉をくぐらせ、パン粉をつける。
- ③ 170℃の油で②を揚げる。
- ④ 鍋にAを入れ、混ぜ合わせながら弱火にかけ、たれを温める。
- ⑤ 器にごはん、キャベツ、カツの順に盛り付け、たれをかける。



**ポイント**  
 すりごまの風味がするたれでごはんが進みます。カツはがぶっと歯で噛み切って食べてみましょう。鶏むね肉をささ身に変えてもおいしいです！



### —おとな1人分の栄養価—

エネルギー	622 kcal
たんぱく質	24.5 g
脂質	11.4 g
塩分	1.3 g