

そくほう



作ってみませんか？



秩父のわらじかつ丼

<材料>5人分

麦ごはん	お米300gと麦25g
鶏むね肉	30gを10枚
塩	2.5g (小さじ半分)
こしょう	少々 (0.25g)
小麦粉	43g (大さじ5強)
水	40g (大さじ3弱)
乾燥パン粉	28g (カップ3分の2)
生パン粉	30g (1カップ弱)
※	揚げ油

た れ	上白糖	7.5g (大さじ1弱)
	酒	5ml (小さじ1)
	みりん	6ml (小さじ1強)
	しょうゆ	15ml (大さじ1)

キャベツ 250g (5枚) と 塩 少々

<作り方>

- ①鶏肉はうすく広げて塩・こしょうをふっておき、小麦粉と水を混ぜたもの・パン粉の順に衣をつけて油で揚げます。
- ②キャベツのせん切りをゆでて塩をふっておきます。
(家庭では生のまま塩をふらずにどうぞ)
- ③特製のたれは材料を鍋に入れ、煮たてます。
- ④炊き上がったごはんの上に②のキャベツをのせて、③のたれにかからめたかつをのせて召し上がれ。

6年生の陸上大会の前日に「6年生頑張れ 献立」として「秩父のわらじかつ丼」を出しました。地元秩父小鹿野で愛されるB級グルメで「大きくてまるでわらじみたい。」と言われたことからわらじかつと呼ばれるようになったそうです。一足のわらじをイメージして2枚のかつをのせています。夏休みに試作して先生たちと相談して味を決めました。かつの大きさがもっと大きいてもよかったかなというのとキャベツが食べにくかったかなというのが反省です。手作りの特製のたれも大人気。「たれがおいしい！レシピ教えて！」の声があがるほどでした。



栄養価 (1人分)

エネルギー	446kcal
たんぱく質	20.4g
脂肪	8.8g
加ゆム	34mg
鉄分	1.1mg
食物繊維	2.2g
ナリナム	45mg
亜鉛	1.57mg
塩分	1.11g
糖分	1.5g