

おいしいあんじょうレシピ

安城生活福祉高等専修学校・生徒×農務課

料理名

チーズin美茄子カツ丼

調理方法

揚げ

材料（2人分）

豚バラスライス	120g
ナス	1本
チーズ（スライス）	2枚
キャベツ	40g
小麦粉	少々
卵	少々
パン粉	少々
万能ねぎ	少々
糸唐辛子	少々
サラダ油	適量
塩・こしょう	少々
ご飯	200g

*カツ丼のソース

ウスターソース	大さじ2	} A
ケチャップ	10g	
上白糖	小さじ1	

作り方

- ① ナスは横半分に切り、長さ約7～8cm、厚さ約1cmの長方形に切る。
- ② ①のナスでチーズをはさみ、豚肉で巻き、塩・こしょうをして小麦粉・卵・パン粉の順に付ける。
- ③ キャベツは千切りにし、水にさらす。万能ねぎは1cm幅に切る。
- ④ Aの材料を混ぜ合わせ、カツ丼のソースを作る。
- ⑤ ②をサラダ油で揚げ、きつね色になったら取り出し、150度のオーブンで10分ほど焼き4等分にカットする。
- ⑥ 器にご飯をよそいキャベツ、⑤の順でのせ、④のソースをかける。
- ⑦ 糸とうがらし、万能ねぎを盛り付けて完成。

栄養価（1人当たり）

エネルギー： 673 kcal	脂質： 26.3g
タンパク質： 19.1g	食塩： 1.0g

レシピコメント

ナスの間にチーズと豚肉を挟んで揚げました。実が柔らかく、とろっとした食感のナスにジュワッと肉汁が包み込み、チーズでまろやかに仕上げました。調理師専攻生徒イチオシの一品です！

