



## 鯛のカツ丼

主食

主菜

634kcal 塩分1.6g

### 【材料(2人分)】

●鯛切り身…160g(40g×4切れ)

A ●酒…大さじ1と1/2

●おろししょうが…1かけ分

B ●砂糖…大さじ1と1/2

●しょうゆ…少々

●マーマレード…大さじ2

●酢…大さじ2

●キャベツ…1~2枚

●人参…4~5cm

●小麦粉…適宜

●卵…1個

●パン粉…適宜

●揚げ油…適宜

●ご飯…茶わん2杯

### 【作り方】

①鯛はAで下味をつけておく。

②小鍋にBを入れて弱火にかけ、酢を加えて沸騰したら火を止める。

③キャベツ、人参はせん切りにして1分位湯通しする。

④①に小麦粉をまぶし、溶き卵にくぐらせ、パン粉をまぶして、180℃の油で揚げる。Bにくぐらせる。

⑤器にご飯を入れ、③のキャベツ、人参をのせて④の鯛を盛りつけ、残ったBのたれもかける。

★アピールポイント★

ボリュームがありとてもおいしい。おかわりが欲しくなります。

