

冷やしカツ丼



暑い夏は食欲がおちて、冷たいそうめんや冷やし中華などのさっぱりとしたものが食べたくなりますね。夏バテの予防や解消のためにスタミナが付くものを食べたいけれど、食欲がわかない…。

そのような方のために、食欲をそそる「冷やしカツ丼」をご紹介します。さっくり揚げたカツに冷やしただし汁が絶妙にマッチ♪ぜひ一度お試しください!



冷やしカツ丼

○材料 (2人分)

- ご飯 300g
 - 豚ローススライス 8枚 (120g)
 - 塩 少々
 - こしょう 少々
 - 小麦粉 適宜
 - 卵 1個
 - パン粉 適宜
 - 揚げ油 適宜
 - オクラ 2本
 - みょうが 1本
 - 長芋 1/5本 (40g)
 - 梅干 2個
 - あさつき 2本
 - 市販の白だし 1/6カップ (30cc)
 - 水 2カップ (400cc)
- ※希釈割合はご使用される白だしによって調整してください。

○作り方

- ① ご飯は水でさっと洗い、ぬめりをとりザルにあげておく。
- ② オクラはさっと茹で斜め1/2にカット。みょうがは縦半分にしてから斜め小口切りにする。長芋は皮をむきすりおろす。あさつきは小口切りにしておく。
- ③ 白だしは分量の水で薄め、冷蔵庫で冷やしておく。
- ④ 豚肉は軽く塩・こしょうで下味をつける。全体に軽く小麦粉を振り、4枚ずつ重ねる。小麦粉・とき卵・パン粉の順に衣をつけ、最後に軽く押さえつける。
- ⑤ 油を180度に熱し、③を入れ火が通りきつね色になるまで3~5分からりと揚げ一口大に切る。
- ⑥ 器に①のご飯を盛り、その上に④と梅干を盛り付ける。
- ⑦ 食べる直前に③をかけてからいただく。

ポイント!

豚肉はスライス肉を重ねることで、冷めても柔らかく召し上がることができます♪



▼一人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質
576kcal	18.6g	21.1g

炭水化物	食物繊維	塩分
73.6g	1.5g	2.6g



プラスもう一品 サラダ、お浸し、和え物など野菜料理を加えると栄養バランスもGood!

○豚肉にはビタミンB1が豊富に含まれています。

ビタミンB1は体内で糖質がエネルギーに変わるときに必要な補酵素として重要な働きをします。不足すると、糖質の代謝がうまくいかなくなり、その結果、乳酸やピルビン酸といった疲労物質が蓄積し、疲労や筋肉痛の原因になります。

ビタミンB1は疲れや夏バテを感じている人にとって欠かせないビタミンです。

○市販のトンカツを使用する場合は、トースターで温めるとサクッとおいしく召し上がれます



豚肉に含まれる
ビタミンB1は
牛肉の約10倍!



しっかり食べて
暑い夏を
乗り切りましょう!