



給食おすすめレシピ

郷土料理の紹介

ソースカツ丼 (福井県)

令和6年2月
実施献立
四街道市
学校栄養士会



四街道市のホームページで栄養の話や給食だよりも掲載しています。

令和5年度の栄養の話で紹介している日本の郷土料理のレシピです。ご家庭でもぜひお試しください！



写真提供:四街道西中学校

【1人分栄養価】

エネルギー	402 kcal
たんぱく質	15.4 g
脂質	6.0 g
カルシウム	12 mg
鉄	1.3 mg
食物繊維	1.0 g
食塩相当量	0.2 g

*給食の献立を家庭で作りやすいようにアレンジしています。

材料(4人分)		下処理・切り方	作り方
ごはん	茶碗4杯	温かいもの	<ol style="list-style-type: none"> 1 豚肉は好みの部位を用意する。(1人分60g位が目安) 2 小麦粉と水を混ぜ、緩めの衣を作り、肉をくぐらせ、パン粉をつける。 3 油を170℃~180℃くらいに熱し、2の豚肉を揚げる。 4 ☆の調味料を全部混ぜ合わせ、煮詰めてタレを作る。 5 3のカツに4のタレをかける。 6 5のカツを温かいご飯の上のにせる。
豚肉切身	4枚(240g)	ヒレ・もも・肩ロース等	
小麦粉	大さじ1	衣	
		水	
パン粉	大さじ2	衣	
揚げ油	適量		
☆ 中濃ソース	大さじ1	調味料	
☆ ウスターソース	大さじ2	//	
☆ 酒	小さじ1	//	
☆ みりん	大さじ1	//	

*「カツ丼」というと、トンカツと玉葱を出汁で煮て、卵でとじたものが関東では身近ですが、福井県で「カツ丼」と言えば、ウスターソースをもとにしたタレにトンカツをつけて、ご飯にのせたものが身近です。

*「ソースカツ丼」は、大正時代から今も、その味が引き継がれている、福井県の代表的な郷土料理です。