

—ごはんにあう副食—

No.2 物資委員会
食品研究部会

【かつめし】

(1人分材料)	純使用量(g)
豚肉	30
△ 食塩	0.1
△ こしょう	0.02
△ 薄力粉	3
鶏卵	3
△ パン粉	7
△ 植物油	5
キャベツ	35
△ 食塩	0.2
△ カレー粉	0.5
△ デミグラスソース	15
△ トマトケチャップ	3
△ トマトピューレ	1
△A 中濃ソース	2
△ こいくちしょうゆ	0.5
△ 食塩	0.2
△ 上白糖	0.5
水	5

《東播磨》

(作り方)

- ①豚肉に塩、こしょうをし、薄力粉、溶き卵、パン粉の順につけ、160~170℃の油で揚げる。
- ②キャベツは2cm角の色紙切りにする。
- ③Aを合わせ、たれを作る。
- ④ごはんの上にカツをのせ、たれをかけキャベツを添える。



(組合せ献立例)

かつめし
牛乳
和え物
かきたま汁
ゼリー

(料理について)

いまから50年程前、日本で洋食がはやりだした頃「はし」で食べられる洋食として加古川のレストランで考えられ、市内の飲食店で広まったといわれています。
「かつめし」には牛カツと豚カツの2種類があります。
(加古川市は牛肉の生産地であるため、安くておいしい牛肉が手に入ります。)
以来、「かつめし」は人気メニューで、たれにはその店独自のこだわりがあるようです。

【ひじきふりかけ】

(1人分材料)	純使用量(g)
△ ほしひじき	1.5
△ ごま(いり)	1
△ きくらげ	0.6
△ かつお削り節	1.5
△ 上白糖	2
△A こいくちしょうゆ	2
本みりん	1
水	5

《東播磨》

(作り方)

- ①ひじきは戻しておく。
きくらげも戻し、せん切りにする。
かつお節はからいりし、水分をとばしておく。ごま(いり)はかるくする。
- ②Aを煮立て、ひじき・きくらげを中火で煮る。
- ③水気がなくなったら、かつお節を加え、最後にごまを入れ仕上げる。



(組合せ献立例)

麦ごはん
牛乳
きすフライ
かぼちゃのみそ汁
ひじきふりかけ

(料理について)

きくらげは、きのこの仲間で夏から秋にかけて、くわ、なら、しいなどの枯れ木にできます。
食物繊維、鉄が多く摂取できるふりかけです。