



市販品（お惣菜）を使って…

## ～簡単カツ丼の献立～

**主食** + **主菜**

主食（穀類）は体を動かすエネルギーに。特に脳を動かすためには必要です。  
主菜（タンパク質）は体を作る筋肉や血液の材料になります。

### 副菜

副菜（野菜、海藻、きのこなど）は体の調子を整えるビタミンやミネラルが豊富です。また、食物繊維も多く、便秘予防にも。



#### 【お手軽かつ丼】

<材料：1人分>

お惣菜のカツ…1/2枚（食べやすい大きさに切る）

玉ねぎ…中1/4玉（1cm幅くらいに切る）

卵…1個（割りほぐしておく）

めんつゆ…適量（濃縮の場合は水で薄めておく）

ミツバやインゲンの薄切りなど青みのもの…適量

ご飯…どんぶり一杯

#### 【モズクの和え物】

味付けモズクに千切りきゅうり、ほぐしたカニかまぼこを和えてでき上り。

味付けいらずの手軽さです。

#### <作り方>

①玉ねぎをフライパン（鍋でもOK）に入れ、煮る。玉ねぎに軽く火が通ったら、カツを加える。

②①が沸騰したら溶き卵を回し入れ、ミツバなどの青みの野菜をのせて、ふたをして火を止める。余熱で卵が固まるのを待つ。

③どんぶりにご飯をよそい、上に②をのせてできあがり。

※鶏肉で作ると親子丼、豚肉で作ると他人丼に。

※カツの代わりに鶏のから揚げ、メンチカツ、チキンカツ、焼き鳥、ツナ缶でもおいしくできます。