

加古川ビーフのまきまきカツ定食

主食...白飯

主菜...加古川ビーフのまきまきかつ (少量のお肉で満足感がある一品)

堀内 香波 さんの作品(神戸市) ...審査員特別賞 シュガーボーイプロヴァンス賞

副菜...ゆできゃべつ、トマト

汁物...野菜いっぱい元気もりもりスープ (野菜と肉団子がいっぱい入ったカレー風味スープ)

阿波 穂乃香 さんの作品(播磨町立蓮池小学校6年生)...優秀賞

デザート...いちご



【東播磨の地場産品】

主食...米 主菜...加古川和牛、ブロッコリー、きゃべつ

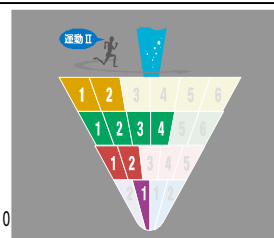
副菜...きゃべつ、トマト 汁物...トマト、にんじん、かぼちゃ、なすび

デザート...いちご

【栄養表示(1人分)】 エネルギー 688Kcal

たんぱく質 23.1g 脂質 20.4g 食塩 2.4g

【食事バランスガイド】



野菜の量 280

【材料：2人分】

加古川ビーフのまきまきカツ

牛もも肉(薄切)...80g(4枚)

ブロッコリー...30g(1/4株)

きゃべつ...100g(2枚)

とろけるチーズ...20g

しその葉...4枚

醤油...少々

塩・こしょう...少々

小麦粉...適宜

卵...1/2個

パン粉...適宜

揚げ油...適宜

ゆできゃべつ・トマト

きゃべつ...50g(1枚)

トマト...80g(1/2個)

野菜いっぱい元気もりもりスープ

トマト...160g(1個)

にんじん...30g(1/5本)

玉ねぎ...30g(1/6個)

かぼちゃ...50g

なすび...20g(1/4本)

マッシュルーム...2個

合い挽きミンチ...30g

卵...少々

カレーパウダー...少々

片栗粉...少々

固形コンソメ...1個

水...300cc

塩・こしょう...少々

オリーブオイル...少々

白飯...ごはん400g

デザート...いちご 4個

【作り方】

加古川ビーフのまきまきカツ

2種類のカツの中身を作る。

〔ブロッコリー〕小房に分けて茹で、温かいうちにとろけるチーズ10gをからめ、2等分する。

〔きゃべつ〕きゃべつは茹でて、芯の部分は細かく刻み、とろけるチーズ10g、醤油少々と混ぜ合わせ、2等分する。きゃべつの葉の上に、しその葉を1枚づつのせ、その上にきゃべつの芯とチーズを混ぜ合わせたものをのせ、ロールキャベツの要領で巻く。

牛もも肉を広げて、塩・こしょうをし、小麦粉をふる。

牛もも肉でカツの中身を巻く。もも肉2枚の上には、しその葉を1枚づつのせ、〔ブロッコリー〕を芯にして巻く。残りのもも肉2枚には、〔きゃべつ〕を芯にして巻く。(合計2種類×2つ=4つ)

を小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけていく。

多めの油で を炒め揚げする。きれいに揚がったら、斜めに2つに切る。

お皿に盛って、ゆできゃべつ、くし型に切ったトマトを添える。

ゆできゃべつ・トマト

きゃべつはざく切りにして茹で、流水等であら熱をとり、軽くしぼる。

トマトはへたをとって、くし型に切る。

野菜いっぱい元気もりもりスープ

にんじん、玉ねぎ、かぼちゃ、なすびを1cm角に切り、オリーブオイルを入れて炒める。

に水とコンソメを入れて煮る。

あいびきミンチに塩・こしょう、卵、片栗粉、カレーパウダーを入れて、粘りが出るまで混ぜて、一口サイズとし、 に入れる。

ミンチに火が通ったら、マッシュルームは4個に、トマトは2cm角に切って、 に入れる。

最後に塩・こしょうを入れて、味を整える。