



9/17 (火) お惣菜にひと工夫で~激うまソースカツ丼

(材料)

とんかつ (お惣菜) : 1 枚
千切りキャベツ : 適量
ごはん : 食べたいだけ
ごま : 少々

中濃ソース : 大さじ3
しょうゆ : 大さじ1
酒 : 大さじ1
みりん : 大さじ1
酢 : 大さじ1
砂糖 : 大さじ1~2
水 : 大さじ3

- ① フライパンに調味料をすべて入れて中火にかける。
- ② お惣菜のとんかつを食べやすい大きさに切る。
- ③ 調味料がふつふつしたところへとんかつを入れる。
- ④ ひっくり返しながら絡め、少し煮詰める。
- ⑤ 丼にごはんとキャベツを盛り、④をのせ、仕上げにごまを振る。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター (3階と地下1階) に置いています。
また<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。