



定番のうな丼をアレンジ うなカツ丼セット

うなぎの蒲焼きにパン粉を付けてカツに。コストを抑えながらボリュームが出せる一品です。うなぎは身が柔らかいので、カットせずに提供すれば、作業効率アップ。和風メニューをモダンに見せる食器使いです。

- 1.うなカツ丼 (A86IWD)
- 2.おくらのお浸し (G2Sj)
- 3.野菜サラダ (E162BWD)
- 4.みそ汁 (B33B/R)

1.うなカツ丼 (A86IWD)

【材料】：1人分

うなぎのかば焼	1/2尾
小麦粉	10g
卵	1/5個
パン粉	10g
醤油	15g
みりん	15g
だし汁	90g
卵	1個
タマネギ	20g
三ツ葉	少々
ごはん	200g

【作り方】

- ①うなぎのかば焼を半分に切り、小麦粉、卵、パン粉をつけ、揚げる。
- ②井用鍋に醤油、みりん、だし汁、タマネギを加え、①をのせ、沸騰したら卵を回し入れる。
- ③丼にごはんを入れ、②と三ツ葉をのせる。

2.おくらのお浸し (G2Sj)

【材料】：1人分

オクラ	60g
醤油	10g
みりん	5g

【作り方】

- ①オクラをボイルし、小口切りにする。
- ②醤油、みりんで和え、盛り付ける。

産業給食

3.野菜サラダ (E162BWD)

【材料】：1人分

コールスロー	30g
サラダ用水菜	10g
にんじん	3g
コーンフレーク	3g

【作り方】

コールスローと水菜を混ぜ、器に盛り、にんじん、コーンフレークを盛り付ける。

4.みそ汁 (B33B/R)

【材料】：1人分

味噌	10g
巻き麩	3個
ネギ	5g
だし汁	150g

【作り方】

だし汁に味噌を溶き入れ、器に注ぎ、巻き麩とネギを浮かべる。