

レシピ1 白坂風ソースカツ丼



★みんな大好き！白五小伝統のメニューです。
リクエストメニューには必ず登場します！

【材料】4人分

ごはん	茶碗4杯
ロースカツ 50g	4枚
揚げ油	適量
キャベツ	200g
☆おこのみソース	大さじ3.5
☆トマトケチャップ	大さじ1
☆りんご濃縮還元ジュース	40cc
☆チャツネ	10g
☆りんご酢	大さじ1
☆中ざら糖	小さじ1/2

（作り方）

- ① キャベツは千切りにする。
- ② ☆の調味料を全て鍋に入れ、弱火で焦げないように混ぜながら、とろみが出るまで煮詰める。
- ③ ロースカツを揚げ油で揚げ、熱いうちに②のソースをかけてなじませる。
- ④ ごはんの上にキャベツと③のソースカツを乗せて出来上がり。



チャツネとは、果物や野菜、香辛料などを煮詰めて作った、ペースト状の調味料で、マンゴーチャツネやアップルチャツネなどが有名です。カレーや煮込み料理、肉料理などに深みと甘みを加えることができます。りんごジャムやマーマレード、はちみつなどで代用できます。



レシピ2 のりとキャベツのサッパリサラダ



★のりの風味がアクセントのサッパリサラダです。

【材料】4人分

キャベツ	100g
にんじん	20g
きゅうり	40g
コーン	15g
焼きのり	1枚
☆しょうゆ	小さじ1
☆めんつゆ	小さじ1

（作り方）

- ① キャベツは一口大に切り、にんじんは千切りにし、さつとゆでる。
- ② きゅうりは輪切りにする。
- ③ ①と②、コーンを合わせ、食べやすい大きさにちぎったのりと☆の調味料を混ぜて出来上がり。