

## ～おなかやすいた時にパッパッと作るカツ丼～



### カツ丼 (1人分)

ごはん	ちawanいっばい
ご飯	茶碗一杯
トンカツ (揚げたもの) 1/2枚	
たまご	しょうこ
玉ねぎ	小1/2個
たまご	こ
卵	1個
さとう しょうゆ さけ	かくおお
砂糖・醤油・酒	各大さじ1

みずな 水菜サラダ    みずな かぶ 水菜1/2株    ずじょうゆ ポン酢醤油1/2    あぶらこ ごま油小さじ1/2    すりごま

### カツ丼 作り方

- 1) フライパンに油をひかず、食べやすい大きさに切ったトンカツを入れて温める。両面に少し焦げ目がついたら取り出しておく。
- 2) フライパンに水100cc、砂糖、醤油、酒、うす切りにした玉ねぎを入れて煮る。玉ねぎが柔らかくなったらトンカツを入れる。卵を割りほぐして入れる。卵が半熟程度に煮えたら出来上がり。どんぶりのご飯の上にのせる。

### 水菜サラダ

みずな 水菜を洗って根を切り落とし、2cmに切る。器に入れてごま油、ポン酢をかける。

このお好みですりごまをふる。