

とくしまブランド

鱧っ子丼



【材 料】2人前

- 徳島県産米…260g
- はも…100g
- 塩、こしょう、溶き卵、パン粉…各少々
- 揚げ油…適量
- とんかつソース…大さじ2
- ケチャップ…大さじ2
- 柚子こしょう(赤)…少々
- タルタルソース(すだちとゆず風味入りのもの)
- キャベツ(千切り)…40g
- ほうれんそう(した茹で)…40g
- れんこん(素揚げ)…10g
- プチトマト…2個
- ゆずの皮…少々

《作り方》

- 【1】骨きりしたはもに塩コショウをふる。
- 【2】1に小麦粉、溶き卵、パン粉を順にまぶす。
- 【3】揚げ油を170℃に熱して【2】を揚げる。
- 【4】とんかつソースとケチャップと柚子こしょうを混ぜ合わせる。
- 【5】丼にご飯を入れ【4】のソースを薄くかけ、キャベツを敷く。
- 【6】はもカツをのせて、残りの【4】のソースかける。
- 【7】タルタルソースをかけて、付け合わせのほうれんそう、れんこん、プチトマトを盛り付ける。
- 【8】最後にゆずの皮をのせる。

使用した「とくしまブランド」
はも、ほうれんそう、れんこん、
トマト、ゆず

「とくしまブランド」丼レシピ 優秀賞
岩田 薫さん(板野町)の作品。

