

とくしまブランド

## まけまけ丼



### 【材 料】2人前

- 徳島県産米…240g
- 阿波尾鶏ミンチ…80g
- 阿波牛ミンチ…80g
- 阿波ポークミンチ…80g
- なると金時(小)…1本
- にんじん…1/2本
- 生しいたけ…1個
- れんこん…20g
- ブロッコリー…1/4株
- 卵…1個
- 塩こしょう…適量
- 衣
  - ・小麦粉、卵、パン粉…各適量
- 揚げ油…適量
- レタス…適量
- ソース…適量

### 《作り方》

- 【1】なると金時は輪切りにし、10分程茹でてつぶしておく。
- 【2】ブロッコリーは小房と茎の部分に分け茹でる。
- 【3】にんじん、生しいたけ、れんこん、ブロッコリーの茎部分はみじん切りにする。
- 【4】阿波尾鶏、阿波牛、阿波ポークのミンチと【1】・【3】・卵と合わせ、塩こしょうし、混ぜる。丼からはみ出すくらいの大きさに平たく丸める。
- 【5】【4】に小麦粉、卵、パン粉の順に衣を付け、160℃に熱した油の中に静かに入れる。全体がキツネ色になり、衣がカリッとした感触になったら裏返す。
- 【6】どんぶりにご飯を盛り、ちぎったレタスを敷き、ブロッコリーを添える。揚げたカツをのせ、ソースをかけて出来上がり。

### 使用した「とくしまブランド」

なると金時、阿波尾鶏、にんじん、生しいたけ、れんこん、レタス、ブロッコリー、阿波牛、阿波ポーク

「とくしまブランド」丼レシピ 優秀賞  
乃一由子さん（海陽町）の作品。

