

加古川ご当地グルメ



作り方



15分 (市販のカツを使用した場合)

【かつめし】サクサクのカツに濃厚デミグラスソースが絡んだ加古川のソウルフードです。



- ① 付け合わせのキャベツを茹でる。
- ② Aを混ぜ合わせ、火にかけてソースを作る。
- ③ 平皿にご飯・カツをのせ、②のデミグラスソースをかける。付け合わせのキャベツを添えて完成!!



かつめしマップにかつめしのお店が載っています。
自分の好みのかつめしを探してみるのも面白いですよ!

1人分の栄養量(米180gの場合)

エネルギー：551kcal
タンパク質：20.9g
脂質：15.9g
炭水化物：84.3g
塩分：1.0g



塩分制限

デミグラスソースの
かけすぎに注意!!

糖尿食

盛りすぎ注意!!
主食量は守りましょう。

たんぱく質制限

カツの量を1/2に
しましょう。

材料
4人分

ご飯・・・お好みの量
キャベツ・・・160g (3cm四方のざく切り)
カツ・・・4枚

A

デミグラスソース(缶)・・・大さじ3
ケチャップ・・・小さじ2
とんかつソース・・・小さじ2
バター・・・小さじ1
砂糖・・・小さじ1/2
コンソメ・・・小さじ1/4
水・・・大さじ1と2/3



- ご飯はやや硬めに炊くとソースが染みてもべたつかないのでオススメです。
- 牛カツ以外に豚カツ・海老カツ・チキンカツでもおいしいです。
- カツを揚げる場合は170~180℃の油で一度に入れすぎないように！揚がったら油をよく切るとサクサク感がキープできます!!



兵庫県立加古川医療センター生活習慣病センター・栄養管理課

