



とん平焼きと船場汁定食

材料（1人前）

《とん平焼き》

豚赤身スライス	30g
★泉州松波キャベツ	120g
卵	50g(1個)
山芋	30g
サラダ油	
(キャベツ用)	2.5g(小さじ1/2杯)
(卵用)	2.5g(小さじ1/2杯)
★難波ねぎ	10g
マヨネーズ	5g(小さじ1杯)
とんかつソース	10g(小さじ2杯)
ミニトマト	2個

《船場汁》

さば	35g
塩	0.2g
★田辺大根	70g
★難波ねぎ	10g
人参	10g
昆布だし	200ml
うすくち醤油	5g(小さじ1杯)
塩	0.3g
酒	5g(小さじ1杯)
おろし生姜	少々

《あちゃら漬け》

かぶ	40g
かぶの葉	10g
人参	20g
昆布	1g
塩	0.2g
酢	10(小さじ2杯)
砂糖	2.5g(小さじ1/2杯)

《ご飯》

ご飯	150g
----	------

★は大阪産（おおさかもん）です

1食分の栄養素

エネルギー	617kcal
たんぱく質	25g
脂質	20g
食塩	2.4g

V(野菜)	321g（1日の目標量350gの90%）
O(脂質エネルギー比)	29.2%
S(食塩)	2.4g

一口メモ

とん平焼きは大阪発祥の鉄板焼きの1種です。
手軽に作ることができ、野菜が沢山とれる料理です。
船場汁とは大阪の船場で古くから親しまれている
さばを使った郷土料理です。

あちゃら漬けには船場汁のだしに使用した昆布を
再利用し、大阪らしく「始末の料理」になっています。

各調理の材料には大阪産（おおさかもん）の
泉州松波キャベツ、田辺大根、難波ねぎを使用しています。

作り方

《とん平焼き》

- ① 豚赤身スライスを3cm幅にきり、フライパンに油をひいて炒める。
- ② 肉の色が変わったら、千切りにしたキャベツを炒め、一旦、別の容器に移す。
- ③ ボウルに割りほぐした卵、おろした山芋を入れ、よくかき混ぜて、油をひいたフライパンに流して焼く。
- ④ フライパンの卵に②の具を乗せて、半分に折りたたみ、皿に移す。
- ⑤ 形を整えたら卵全体にとんかつソースを塗り、マヨネーズ、ねぎを乗せる。

《船場汁》

- ① さばを食べやすい大きさに切り、塩をふって、10～15分間置く。
- ② さばに熱湯を回しかけ、水の入ったボウルに入れ、キッチンペーパーで水分を拭き取る。
- ③ 大根、人参を厚めの短冊切りにし、茹でる。
- ④ 鍋に昆布だし（だしを取った昆布はあちゃら漬けに使用）を入れて、火にかけ、③と調味料を加えて5分間煮る。
- ⑤ 鯖を加え、3分間ほど弱火で煮たら、器に盛り、おろし生姜、ねぎをのせる。

《あちゃら漬け》

- ① かぶは厚めに皮をむき、いちょう切りにして、刻んだかぶの葉、いちょう切りにした人参と一緒に塩でもみ、しっかり水気を絞る。
- ② だしを取った後の昆布を細く千切りにする。
- ③ ボウルに酢、砂糖を合わせて、①と②を加えて和える。