



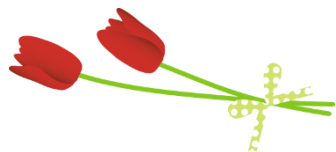
AZABU KITCHEN

ご当地

2026-7

麻生病院栄養科

スパカツ
5月29日



- ・スパカツ
- ・グリーンサラダ
- ・ミックスフルーツゼリー



ご当地メニュー
釧路各市

スパカツ

スパカツとは・・・

北海道釧路市周辺のご当地グルメです。
釧路の「レストラン泉屋」が発祥です。



茹でたパスタの上に
カツがのり、
その上にミートソースを
かける！！



釧路温泉
ご当地キャラクター
「つるまる」



スパカツに
欠かせない！

特製ミートソース



釧路市
ご当地キャラクター
「ベキタ」

【特製ミートソース】
(材料 2人分)

合挽肉	80g
玉葱	100g
人参	30g
にんにく	ひとかけ
サラダ油	小さじ1
ホールトマト	80g
ケチャップ	大さじ2
トマトペースト	小さじ2
コンソメ	少々
赤ワイン	小さじ2
黒こしょう	少々
ナツメグ粉	少々
砂糖	少々
バター	大さじ1/2

【作り方】

- ①玉葱、人参、にんにくをみじん切りにする。
- ②フライパンに油を入れ熱し、にんにくを炒める。
- ③②に玉葱、人参を加えしんなりするまで炒める。
- ④③に合挽肉も加えて火が通ったらAを加え
とろみがつくまで煮込む。
- ⑤仕上げにバターを加え完成。

☆おいしいトンカツのポイント☆

- ①肉の縮みを防ぐ
→肉を広げて、包丁で何か所かスジを切る。
脂肪と赤身の境界線や、
赤身の中の白い部分がスジです。
- ②肉を柔らかくする
→肉全体を肉たたきで叩く。
肉たたきがない場合、
包丁の背でも可能です。

