

# かつ丼

和食

## 材料 (1人分)

豚ロース肉	1枚
塩・こしょう	少々
衣	
└薄力粉	適量
└卵	1個
└パン粉	適量
玉ねぎ	1/4個
三つ葉	適量
卵	2個
水	70cc
鶏ガラスープの素	小さじ1/2
みりん	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
ごはん	1膳



## 作り方

1. 玉ねぎは、繊維に対し直角に薄切り、  
(味がしみこみやすく、食べたときに玉ねぎのシャキシャキ感がのこる)  
三つ葉は3cm長さに切り、卵は割り溶きほぐしておく。
2. 【カツを作る】豚ロース肉は肉がそらないように包丁で筋切りをしてあげ、  
めん棒でたたいて伸ばしてからもとの大きさに戻し、  
塩・こしょうを振り、薄力粉、卵、パン粉の順で衣をつけて  
170~180℃の油できつね色に揚げて、食べやすい大きさに切る。
3. 鍋に水、鶏ガラスープの素、みりん、しょうゆ、玉ねぎを入れて  
沸騰したら中火で1分ぐらい煮る。
4. さらに、カツを加えて煮、この間に器にご飯を盛る。
5. 溶き卵の半量を中心から回し入れ、鍋を軽く円を描くようにゆする。
6. さらに残りの溶き卵を鍋の周囲にあたらぬように加える。  
ゆすりながら半熟になったら、ご飯の上へのせ  
三つ葉を飾る。

所要時間  
主な調理器具

20分  
鍋