

カツサンド

パン

材料 (1セット)

食パン	2枚
ポークフィレ	5cm幅にカットしたもの
パン粉	適量
卵	1個
薄力粉	適量
水	適量
マスタード入りバター	小さじ1
(バター:マスタード=7:3)	
ソース	大さじ2
(ウスターソース:トマトケチャップ=1:2)	
塩・こしょう	少々
揚げ油	適量



作り方

1. 食パンをトーストする。
2. マスタード入りバターを作って1に塗り、おいて置く。
3. ソースを合わせておく。
4. 【ポークフィレをフライにする】
ポークフィレを5cm幅にカットし、縦に切り込み、さらに開くように切って開きラップにはさんで肉たたきで伸ばし、2cmぐらい重ねてパンの大きさにし、つぎめを肉たたきで、たたいて離れ難くしておく。
5. 4に塩・こしょうし、ボウルに卵、薄力粉、水を合わせて溶いたものにつけ、パン粉をあわせ揚げ油に入れフライにし、揚がったら油きりをしっかりしておく。
6. カツにソースをからめ2のパンにのせてサンドし、ラップで包んで軽く重しをしておく。
7. 耳を切り落として、3分割に切る。
8. 器に盛る。

所要時間 1時間
主な調理器具 トースター、フライパン