

とんかつ

材料 (二人分)

豚ロース肉	2枚
塩・こしょう	少々
「薄力粉	大さじ4
「卵	1個
「水	大さじ2
パン粉	適量
揚げ油	適量
とんかつソース	適量



作り方

1. 豚ロース肉はそらないよう、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・こしょうする。
2. ボウルに卵、薄力粉、水を泡立て器で混ぜ、豚ロース肉を浸し、パン粉をつける。
3. 170~180°Cの揚げ油で揚げる。
4. 器にキャベツを盛り、とんかつをのせてとんかつソースをかける。

所要時間	20分
主な調理器具	フライパン