

ソースカツ丼

材料 (1人分)

豚ロース肉	2枚
塩・こしょう	少々
キャベツ	適量
ごはん	1膳ぐらい
パン粉づけ液	
└卵	1個
└薄力粉	大さじ4ぐらい
└水	大さじ2~4
パン粉	適量
ソース	
└ウスターソース	大さじ2
└赤ワイン	大さじ1
└ケチャップ	大さじ1/3
└しょうゆ	大さじ1/3



作り方

1. キャベツをせん切りする。
豚ロース肉の筋を切り、塩・こしょうする。
2. パン粉づけ液の材料を泡立て器でボウルであわし、豚ロース肉をひたし軽くはたいて余分な液を落とし、パン粉をつける。
3. 豚ロース肉を170℃ぐらいの油で揚げる。
4. 鍋にソースを材料を入れ軽く温めたら火を止め、揚げたてのカツをくぐらせ、2cm幅ぐらいに切る。
5. 丼にご飯を盛り、残りのソースをかけてキャベツをしき、カツをのせる。

所要時間	20分
主な調理器具	フライパン、鍋