

2025年11月号

【料理名】パリパリとんかつ



【献立】

小松菜の辛子あえ
マカロニサラダ

【調理時間】15分

【カロリー】477 kcal

【塩分】2.8g

【主材料】(2人分)

豚肩ロース肉(薄切り)……6枚
小麦粉、とき卵、パン粉……各適量
A ウスターーソース、だし汁……各大さじ2
キャベツ……適量

【作り方】

1. 豚肉は塩とこしょう各少々をする。小麦粉、とき卵、パン粉の順に衣をつける。
2. 中温の揚げ油で①を3~4分、きつね色になるまで揚げる。とり出して油をきる。
3. 器にキャベツを手でちぎって盛り、②をのせる。混ぜたAを添え、たっぷりかけていただく。

●レシピの表記について

* エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です(漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます)。

* 材料表に示した分量は、1カップ=200mℓ、1合=180mℓ、大さじ1=15mℓ、小さじ1=5mℓです。

* 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。