

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＝200 ml、1 合＝180 ml、大さじ 1＝15 ml、小さじ 1＝5 ml です。
- \* 電子レンジは 600W を使用しています。500 W 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。