



御柱ソースカツ

材料 4人分

1人分エネルギー 298kcal 塩分 1.32g

- 豚ロース肉とんかつ用 60g程度…4切
- 塩、こしょう……………少々
- 酒……………小さじ2
- 小麦粉 ……………適量(30g程度)
- 卵 ……………適量(1/2個程度)
- パン粉 ……………適量(50g程度)
- 揚げ油 ……………適量
- ◇中濃ソース ……大さじ1
- ◇しょうゆ ……大さじ1
- ◇砂糖 ……大さじ2
- ◇みりん ……大さじ半分



作り方

- ① 豚肉は、塩・こしょう・酒で下味をつける。
- ② 豚肉を棒状に整える。
- ③ ②へ小麦粉、卵、パン粉をつける。
- ④ 油で揚げる。
- ⑤ ◇印の調味料を耐熱容器に入れ、ラップをかけて1分程度加熱する。(砂糖が溶けるまで様子を見て時間を追加してください。)
- ⑥ 揚げた肉に⑤のソースをからめる。

肉が厚くて巻きにくい場合は、肉をたたいて伸ばして長い棒状にすると、巻きやすいですよ。
鶏肉で作ってもおいしくできます！

豚肉には、ビタミンB1が豊富に含まれています。ビタミンB1には、疲労回復や夏バテ解消などの効果があります。運動や仕事で疲れを感じている方には食べてほしい食品です。

