



だいとう
キラキラ大東 

ソース
かつ

レッツ♪

クッキング



ざいりょう にんぶん
【材料】(4人分)

ぶた にく きりみ
・豚かたロース肉(切身)
…… 4枚

しお
※塩・こしょうをしておく

ころも
<衣>

- こむぎこ てきりょう
・小麦粉…適量
- こ
・たまご…1~2個
- こ てきりょう
・パン粉…適量
- あ あぶら てきりょう
・揚げ油…適量

<ソース>

- ちゅうのう おお
・中濃ソース…大さじ1
- おお
・ウスターソース…大さじ2
- しょうしょう
・ケチャップ…少々
- しょうしょう
・しょうゆ…少々
- さけ こ
・酒…小さじ1
- さとう おお はん
・砂糖…大さじ1半
- もと
・とりがらスープの素
…少々
- みず おお きょう
・水…大さじ3強

つく かた
【作り方】

- ①ぶたにく こむぎこ こ じゆん ころも
豚肉に小麦粉、たまご、パン粉の順に衣をつけ、170度の油でカラリと揚げる。ゆらゆらと油の中で浮き、自然に豚肉が動くようになったら、揚がっているサイン!
- ②ソースの材料を合わせ、少し煮詰めておく。
- ③①に②をかけ、お好みでほかほかごはんにのせて、いただく。

えいようか ぶん
栄養価(ひとり分)

エネルギー：200キロカロリー
たんぱく質：9.3グラム
脂肪：11.6グラム
塩分：1.1グラム