



だいとう キラキラ大東

わしょく
レッツ♪和食
クッキング



ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

ぶた にく ぐらむ まい
・豚ロース肉…75 g × 4枚

しお しょうしょう
・塩…少々

しょうしょう
・こしょう…少々

ころも 〈衣〉

こむぎこ てきりょう
・小麦粉…適量

てきりょう
・たまご…適量

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

〈みそ〉

はっちょう みそ おお
・八丁味噌…大さじ1

さとう おお
・砂糖…大さじ1

こ はんぶん
・しょうゆ…小さじ半分

こ はんぶん
・ウスターソース…小さじ半分

こ はん
・みりん…小さじ1半

みず こ はん
・水…小さじ1半

かりゅう しょうしょう
・かつおだし(顆粒)…少々

つく かた 【作り方】

①ぶた しお
豚ロースに塩・こしょうをしておく。

②①にこむぎこ たまご こ じゆん ころも
小麦粉、たまご、パン粉の順に衣を
つけ、あつ あぶら
熱した揚げ油でからりと揚げる。

③ちょうみりょう あ かねつ
調味料を合わせて加熱し、みそダレをつ
くる。

⑤た ちやくぜん
食べる直前に②にみそダレをかけてい
ただく。

えいようか ぶん 栄養価(ひとり分)

エネルギー: 374キロカロリー

たんぱく質: 20.9グラム

脂肪: 20.4グラム

えんぶん
塩分: 1.1グラム