

とんかつ



材料 4人分

ロース肉とんかつ用・・・4枚
塩・コショウ・・・少々
小麦粉・・・適量
溶き卵・・・適量
パン粉・・・適量
揚げ油・・・適量

【付け合わせ】

キャベツ・・・適量
人参・・・適量
キュウリ・・・適量
トマト・・・適量
パセリ・・・適量

作り方

1. 豚肉は、赤身と脂身の境目の筋を切り、塩・コショウで下味をします。
2. 小麦粉、溶き卵、パン粉の順番で衣をつけます。
3. 170～180度に熱した揚げ油で、きつね色に色よく揚げます。
4. 付け合わせの野菜は食べやすい大きさに切り、水にさらしてパリッとさせます。
5. 器に野菜と一口大に切ったとんかつを盛り付け出来上がりです。