

10月の献立：カツ丼



●材料 2人前

豚肉（ロース） 2枚／200g（一人前 100g）※1cm～1.5cmの厚さ

塩、胡椒 適量

揚げ油 適量

ご飯 200g～250g（1人前）

玉ねぎ 1／2個

出汁 70ml

醤油 25ml

みりん 35ml

卵 3ヶ

ねぎ 一束

〈衣〉

小麦粉 type405 大さじ3

卵 1個

水 大さじ1

パン粉 1カップ

●作り方

- 1、豚肉の筋に切り込みを入れ、両面に塩胡椒をふりかける。
- 2、〈衣〉のパン粉以外の材料を混ぜ合わせ、豚肉全体に絡める。パン粉を満遍なくつけて170度～180度の油で火が通るまで揚げる。

- 3、玉ねぎを 5mm 幅にスライスする。ネギを斜めにスライスする。卵は混ぜておく。揚げた豚肉は 1~1.5cm 幅に切っておく。
- 4、フライパンに玉ねぎ、出汁、醤油、みりんを入れて火にかけ、玉ねぎがしんなりするまで煮る。
- 5、沸いているところにカットした豚肉を並べ、卵を上から回しかけネギを散らす。
- 6、蓋をして好みの固さになるまで、卵に火を通す。
- 7、どんぶりにご飯一人前を盛り、上から 6 を半量乗せて完成。

(料理：丹羽美紀子在ハンブルク総領事公邸料理人)