

とんかつ

<材料> (4人分)

- 豚肩ロース肉(薄切り) 500g
- 胡瓜 1本
- トマト 1個
- キャベツ 800g

下衣

- 卵 1個
- 山芋(おろしたもの) 30g
- 牛乳 200cc
- 酒 15cc
- 塩 少量
- 小麦粉 75g

上衣

- パン粉 100g
- 乾燥湯葉 適量
- 煎り胡麻 適量
- コーンフレーク 適量
- アーモンドスライス(ナッツ類) 適量

(分量外)

塩、胡椒、揚げ油



和風トマトソース

- トマトケチャップ 70g
- トマトピューレ 50g
- ウスターソース 50cc
- 濃口醤油 15cc
- 酒 50cc
- トマト 1個

山葵マヨネーズ

- マヨネーズ 50g
- 山葵 適量
- レモン汁 5cc

味噌ソース

- 赤だし用味噌 100g
- とんかつソース 50cc
- 卵黄 1個
- 砂糖 大さじ2
- 酒 50cc
- りんごジュース 150cc

おろしポン酢醤油

- 大根おろし 90g
- ポン酢醤油 150cc
- 一味唐辛子 適量

Act On TV

(作り方)

1. 各ソースを作る

①和風トマトソースを作る。トマトは湯むきをして種をとり、約1cm角に切る。

鍋に分量の調味料とトマトを入れ、弱火で約1割煮詰める。



②味噌ソースを作る。鍋に分量の調味料を入れ、弱火で約1割煮詰める。



③山葵マヨネーズを作る。ボウルにマヨネーズと適量の山葵、レモン汁を入れて混ぜ合わせ、味を調える。



④おろしポン酢醤油を作る。ポン酢醤油に大根おろしを混ぜ、好みに一味唐辛子を加える。

2. つけあわせの野菜を準備する

①キャベツは芯の固い部分を取り、熱湯でゆでておか上げし、塩をふる。冷めたら水気をきり、一口大に切る。



②トマトは湯むきし、適当な大きさに切る。



Act On TV

③ 胡瓜は板ずりして色だしし、氷水に落とす。適当な大きさに切る。



3. 衣を準備する

① 上衣を作る。乾燥湯葉、コーンフレーク、アーモンドスライスは適当な大きさに砕く。



② パン粉に1の乾燥湯葉、コーンフレーク、アーモンドスライスと煎り胡麻を適量混ぜる。

③ 下衣を作る。ボウルに卵、塩、山芋、酒、牛乳の順で加えてその都度混ぜ、最後にふるった小麦粉を入れて混ぜ合わせる。



4. とんかつを作る

① 豚肉は筋きりして、5~6枚重ね合わせ、塩、胡椒をする。



② 下衣をつけ、余分な下衣を落として、上衣をつける。



Act OnTV

③165～170℃の揚げ油で揚げる。



5. 盛りつける

①揚げたとんかつを適当な大きさに切り、器に添え野菜とともに盛る。

②好みのソースを添える。

