

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揚がっ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。

