



エビカツソース丼

□ 材料	約 4人前
精白米	2合
キャベツ	120g
尾付きむき海老	8尾
豚ヒレ肉	4枚
小麦粉	適量
卵	適量
パン粉	適量
※ ソース	大さじ3
醤油	大さじ1
砂糖	少々
みりん	大さじ1
油・塩・胡椒	適量



□ 作り方

- 【1】 米は洗って浸水して炊飯する。
- 【2】 尾付きエビ・ヒレ肉に塩・胡椒をして小麦粉・卵・パン粉の順に衣を付ける。
- 【3】 180度の油で中心まで良く火を通して揚げる。
- 【4】 ※の調味料を合わせて火を通しソースをつくる。
- 【5】 キャベツを千切りにして、フライパンで油で炒め塩・胡椒をする。
- 【6】 丼にご飯をつぎ、ソースを少しかけて、キャベツ・エビ・ヒレ肉を盛り付ける。
- 【7】 【6】に仕上げに上からもう一度ソースをかけて出来上がりです。

