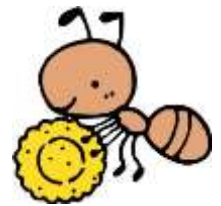




豚ヒレカツの卵とじ



<材 料>

作り方4人前

豚ヒレ肉 4枚 塩・胡椒 少々 ※衣用 小麦粉 卵 パン粉 適量 揚げ油 適量

◎醤油 大さじ1と1/2 酒・みりん各大さじ1 砂糖 小さじ1 だし汁 100ml

卵 2個 玉ねぎ 小1個 長ネギ 1/2本

<作り方>

- ① 玉ねぎはスライスに、長ネギは斜め切りにする。
- ② 豚ヒレカツは塩・胡椒して※の順番に衣を付けて170℃の油で揚げ、1枚の肉を4等分に切る。
- ③ フライパンに◎の調味料を煮立て、①を入れ柔らかくなったら、②を入れ溶き卵でとじる。



<ワンポイント>

ボリューム満点の1品です。暑い日にスタミナ満点！！