



みそカツ丼



〈材料〉 4人分

豚ロース切り身 2枚 半分にして 4枚にする

{ 塩・こしょう…少々 薄力粉…………大さじ 3 たまご…………2分の1個 水……………30cc }	トロ		
] パン粉(生)…カップ 1弱 ソフトパン粉…カップ 2分の1	
] 合わせておく

キャベツ…8分の1個…千切り

〈調味料〉

ゴマ油…大さじ 1弱

ニンニク…ひとかけ…みじん切り

赤味噌…大さじ 1弱

三温糖…大さじ 1弱

しょうゆ…小さじ 1弱

酒……………小さじ 1強

水……………大さじ 1

白いりごま…小さじ 1



名古屋のご当地グルメといえば
「みそカツ」
お家で本場に負けない
みそカツを作ってみませんか。

〈作り方〉 調理時間 20分

- ① 千切りしたキャベツは耐熱容器に入れラップをふわっとかけ 600W のレンジで 1分 30秒加熱する。冷ましておく。
- ② ゴマ油でニンニクを炒め調味料を加えみそだれを作る。
- ③ 小麦粉、卵、水、塩、こしょうを入れ混ぜてトロを作り、豚肉にトロとパン粉をつけて 170°の油で 5分揚げる。2センチ幅に切る。
- ④ ご飯の上に冷ましたキャベツ、カツをのせ、みそだれをかけて出来上がりです

