



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



小間切肉でも満足できる!

豚小間切の焼きトンカツとスープ



※写真はイメージです。下記の目安数値は焼きトンカツとスープを足したものです。

一人あたりのエネルギー 483kcal	食塩相当量 2.4g	調理時間 約20分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

豚肉 小間切	300g	
塩・こしょう	少々	
小麦粉	小さじ1	
溶きたまご	1個分	
パン粉	大さじ4	
サラダ油	大さじ1・1/2	
えのき	1/2袋	
A	コンソメ(顆粒)	小さじ2
	水	300ml
	乾燥わかめ	小さじ2

■作り方

- ① フライパンにクッキングシートを敷き、豚肉を広げて並べ、その上に味付塩こしょう、小麦粉を全体に薄く振る
- ② ①に溶きたまごを塗り、パン粉をかけ、サラダ油を上からかける
- ③ ②に蓋をして中火にかけ、途中で蓋に水滴がついたらキッチンペーパーで拭き取りながら焼く
- ④ 火にかけている間に、えのきを食べやすい大きさに切る
- ⑤ ③の肉が白っぽくなり、底に焼き目がついたらひっくり返し、火を少し弱めて蓋をして焼き、焼きあがったらシートごと取り出す
- ⑥ ⑤のフライパンに④とAを入れて加熱し、スープを作る
- ⑦ ⑤を食べやすい大きさに切りわけお皿に盛り、⑥を器によそう

cooking memo