

# 新タマネギのカツフライ



## 材料（4人分）

新タマネギ	…	大1と1/2玉
豚ロース肉	…	16枚(約230g)
塩・こしょう	…	少々
粒マスタード	…	大さじ3~5
小麦粉・卵・パン粉	…	適量
揚げ油	…	適量
A・ケチャップ	…	大さじ1
・とんかつソース	…	大さじ1
・ウスターソース	…	大さじ2
・カレー粉	…	小さじ1と1/2
・砂糖	…	小さじ1

## 作り方

- 1) 新タマネギを幅1.5cmくらいの半月切りにする。
- 2) 豚ロース肉を、2枚ずつ重なるようにして塩・こしょうを振り、粒マスタードを塗ってから①の新タマネギに巻く。
- 3) 小麦粉、卵、パン粉の順に衣を付け、180℃の油でキツネ色になるまで揚げる
- 4) ④Aを合わせたソースに付けていただく。

ワンポイント!

ヘルシーだけど食べごたえのあるフライだよ！

他のレシピはこちら!!



JAこうか  
旬のレシピ集

<http://ja-kouka.shinobi.or.jp/food/recipe/>

