

新タマネギのカツフライ

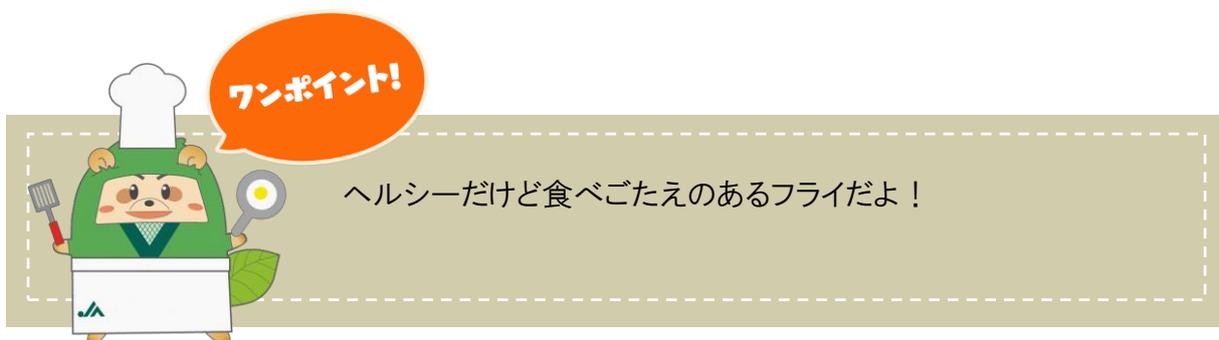


材料（4人分）

| | | |
|-----------|---|------------|
| 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) ①Aを合わせたソースに付けていただく。



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/>

