

ダイニングメニュー

トマトの旨味でおいしさアップ

トマト入りカツ丼



■材料〈4人分〉

豚肉とんかつ用(ロース).....	2枚
塩・こしょう.....	少々
薄力粉.....	適量
たまご(衣用).....	1個
パン粉.....	1カップ
揚げ油.....	適量
たまねぎ.....	1個
トマト.....	1個
たまご.....	4個
みつば.....	少々
◆A だし汁.....	180ml
しょうゆ.....	60ml
みりん.....	60ml
酒.....	30ml
砂糖.....	大さじ1
ごはん.....	2~3合

■作り方…調理時間約20分

- ①豚肉は筋切りをし、塩・こしょうで下味をつけ、薄力粉・たまご・パン粉の順につけて油で揚げる。食べやすい大きさにカットする。
- ②たまねぎはうす切り、トマトは種を取って角切りにする。みつばは3cmに切る。
- ③鍋かフライパンにA・②のたまねぎを入れて沸かし、①・②のトマトを入れてたまごでとじる。
- ④丼にごはんをよそい、③をかけ、②のみつばを散らす。



・水っぽくなるので、トマトの種はなるべく取りましょう。
・チキンカツでつくってもおいしいです。

食事バランスガイド

1人あたり:1,070kcal

