

新潟料理～タレかつ丼～

材料(1人前)

- ・豚ひれ肉 150グラム
- ・卵 1個
- ・牛乳 200ml
- ・薄力粉
- ・パン粉
- ・カイワレ大根
- ・ごはん
- ・塩コショウ

～タレ～

- ・水 大さじ3
- ・しょうゆ 大さじ3
- ・みりん 大さじ2
- ・酒 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1

タレの材料をすべてボールに入れ、500wの電子レンジで1分温める。

肉を切り、塩コショウと薄力粉をそれぞれ適量に肉にかける。

卵をボールに入れ、牛乳を混ぜる。(写真①)

パン粉を適量ボールに入れる。

写真①→パン粉の順番に肉を入れ、180°の油に少し焦げ目がつくまで揚げる。

揚げた肉にタレをつけご飯の上に乗せて完成。



写真①

A top-down view of a light blue ceramic bowl containing a dark brown, thick soup. The soup has a highly textured surface with many small, dark bubbles and some reddish-brown flecks. The bowl is set against a white background with black scribbles on the left and right sides. A semi-transparent dark blue horizontal bar is at the bottom of the image.

タレ



タレをつけた後の肉



完成