



能登豚のミルフィーユソースかつ丼

～加賀蓮根のタルタルソースがけ～

材 料

豚ロース肉 (しゃぶしゃぶ用)	150g
塩・こしょう	各少々
衣	
小麦粉	大さじ2.5～3
水	大さじ2
パン粉	適量
A	
ウスターソース	40cc
とんかつソース	10cc
砂糖・みりん・水	各10cc
酒	大さじ1.5
酢	小さじ1/4
ケチャップ	小さじ1/2
キャベツ (千切り)	1枚
ご飯	丼2杯

【加賀蓮根のタルタルソース】

B	
砂糖	大さじ1
塩・こしょう	各ごく少々
酢	大さじ1
加賀蓮根 (荒みじん切り)	20g位
マヨネーズ	大さじ3
ドライパセリ	適量
ゆで卵 (荒みじんぎり)	1/2個分

作り方

- 豚肉を人数分に分け、それぞれ広げて重ねる。
塩・こしょうをふり、よく混ぜた衣・パン粉の順につける。
小鍋にAのソースを合わせ、一煮立ちさせておく。
- 180℃の油に、①のカツを入れて揚げる。
きつね色になればカツをソースにさっとからめ、
食べやすい大きさに切る。
- 丼にご飯を盛り、ソースを大さじ1ほどかける。
キャベツ、カツをのせ・タルタルソースをかける。

【加賀蓮根のタルタルソース】

- 耐熱容器にBと蓮根を入れ、600wのレンジで、
1分30秒位加熱する。
- 粗熱が取れたら、マヨネーズ・パセリ・ゆで卵を加え、
混ぜ合わせる。

叩き胡瓜とトマトの胡麻油香る三杯酢漬け

材 料

きゅうり	1本
トマト	1個
C	
濃口しょうゆ	25cc
みりん	25cc
酢	25cc
胡麻油	小さじ1/2



作り方

- きゅうりは包丁の腹で叩き、一口大に切る。トマトはへたを取り一口大に切る。
- ポリ袋に①の材料を入れ、Cの調味料と合わせ、冷蔵庫で10分以上漬ける。