

かつ丼



■ 4人分

所要時間 20分

作り方

- ① 豚肉は筋きりし、両面に塩・こしょうを適量振る。
小麦粉・溶き卵又は【小麦粉と水をよく混ぜたもの】
・パン粉の順につけ、160～180℃の油で
約3～5分、きつね色になるまで揚げ1～2cm幅に切る。
- ② 【丼のつゆ】を鍋に合わせて、ひと煮立ちさせておく。
- ③ 小さいフライパンに、玉ねぎの1/4量と丼つゆの1/4量を入れて中火にかける。
煮立ったらとんかつ1枚分を入れ再び煮立てば、5回くらい溶いた卵(1個分)
を全体に回し入れ、ふたをして卵が半熟状になれば火を止める。
丼によそったごはんの上のにのせ、お好みで三つ葉を散らす。

材料

| | |
|--------------|--------|
| 豚ロース肉(とんかつ用) | 4枚 |
| ↳塩・こしょう | 各少々 |
| 小麦粉・水(混ぜる) | 各大さじ6 |
| 生パン粉又はパン粉 | 適量 |
| 【丼のつゆ】 | |
| だし汁 | 400cc |
| 砂糖 | 大さじ4 |
| しょうゆ | 大さじ4 |
| 塩 | 小さじ1/4 |
| 玉ねぎ(薄切り) | 1/2個 |
| 卵 | 4個～ |
| ごはん | 丼4杯 |
| 三つ葉(1cm幅) | 4本 |

Check Point

半熟状の卵が好きな方は、
卵をあまり混ぜないで。

なすときゅうりの塩昆布和え

材料

| | |
|------------|---------|
| きゅうり(輪切り) | 1本 |
| なす(薄い半月切り) | 2本 |
| 塩・砂糖 | 各小さじ1/2 |
| しょうゆ | 小さじ1/2 |
| 塩こんぶ | 8g |
| ごま油 | 小さじ1 |

作り方

- ① ポリ袋やボウルに、全ての材料を加えてよくもむ。
しんなりしたら汁気を絞り、器に盛る。



■ 4人分

所要時間 10分

Check Point

季節のおいしい野菜をもみ込んで、
3分でできあがります♪
早めに食べましょう。

焼ききのこ



所要時間 10分

材 料

| | |
|----------------|------|
| エリンギ（短冊切り） | 1パック |
| しめじ（石突きを取りほぐす） | 80g |
| ピーマン | 1/2個 |
| 【ポン酢マヨネーズ】 | |
| ┌ ポン酢しょうゆ | 大さじ2 |
| └ マヨネーズ | 大さじ2 |

作り方

- ① きのこをアルミホイル等に広げて乗せ、全体にサラダ油を薄く振りかける。オーブントースターや魚焼きグリル等で、こんがり焼き目がつくまで焼く。
- ② 器に盛り、よく混ぜ合わせた【ポン酢マヨネーズ】をかける。

Check Point

焼きすぎ注意！
いろいろなキノコが入ると、
よりおいしいですね。

大根と揚げのみそ汁

材 料

| | |
|------------|--------|
| だし汁 | 700cc |
| 大根（いちょう切り） | 100g |
| 薄揚げ（短冊切り） | 1/4枚 |
| みそ | 40～45g |
| ねぎ（小口切り） | 適量 |

■ 4人分



所要時間 10分

作り方

- ① 鍋にだし汁と大根を入れ、煮立ったら薄揚げを加えて弱火でしばらく煮る。大根に火が通ったら、火を止めてからみそを溶き入れる。
- ② ①をお椀に注ぎ、お好みでねぎを散らす。

Check Point

火を止めてからみそを入れ
ましょう。

味噌汁や丼のだしの取り方

- ① 鍋に水1300ccと昆布13g、かつお節（厚削り）13g～26gを入れて中火にかける。煮立ったら弱火で10分位煮、ザルでこす。冷蔵保存で2～3日程度もちます。