

## めんつゆで簡単 カツ丼



調理時間：20分

費用目安：300円前後

### 材料 (1人前)

ごはん	200g
豚ロース (厚切り、100g)	1枚
塩こしょう	ふたつまみ
バター液	
薄力粉	大さじ2
水	大さじ1
溶き卵 (Mサイズ)	1/2個分
パン粉	30g
揚げ油	適量
煮汁	
めんつゆ (2倍濃縮)	50ml
水	50ml
砂糖	小さじ2
玉ねぎ	1/4個

### 料理のコツ・ポイント

調味料の加減は、お好みで調整してください。

ご高齢の方や、2才以下の乳幼児、妊娠中の女性、免疫機能が低下している方は、卵の生食を避けてください。

### 作り方

1. 玉ねぎは薄切りにします。
2. 豚ロースは筋切りをして塩こしょうをふります。
3. ボウルにバター液の材料を入れて混ぜ合わせ、2をくぐらせ、パン粉をまぶします。
4. 鍋底から3cmの高さに揚げ油を注ぎ、170℃に熱し、3を入れます。衣がカラッとして豚ロースに火が通るまで4分程揚げたら油を切り、一口大に切ります。
5. フライパンに煮汁の材料、1を入れて中火で加熱します。玉ねぎがしんなりしたら4を入れ、溶き卵を回し入れます。蓋をして、卵が半熟状になるまで1分程煮たら火から下ろします。
6. 器にごはんをよそい、5をのせ、三つ葉をのせて完成です。

---

溶き卵 (Mサイズ)	2個分
------------	-----

---

三つ葉 (葉)	適量
---------	----

---