NPO 法人豊島子ども WAKUWAU ネットワーク 『リモート・ボランティア 2021』

料理名 ：まるめてトンカツ

【材料】 ２人分

・豚肉（切り落とし・こまぎれ等） 300g
・塩コショウ 適量
・お酒 大さじ1
・おろし生姜 小さじ1
・卵 1個
・小麦粉 適量
・パン粉 適量
・揚げ油 適量（少な目で揚げ焼きします）

【付け合わせ】
キャベツの千切り、レモン、辛子等お好みで

【出来上がり写真】

【作り方】

① 豚肉の切り落とし 300gに酒と生姜加え塩コショウして全体にもみこむ。
② 8 等分に分けたものを、一口サイズにまるめて
粉をまぶし形を整える（少し平たくします）

③ 粉をまぶしたものをとき卵にくぐらせパン粉をつける

④ 深めのフライパンかお鍋に、2 ㎝程の高さになるくらいの油を入れて揚げ焼きにします。
⑤ お好みでソースをかけて。ポン酢や塩でいただくのもおすすめです！

※アレンジメニューで【写真 A】のものを少し小さめに作りパン粉をつけずに揚げ、酢豚のお肉として使っても Good です

コメント（この料理に込めた思いなど自由に）
切り落とし肉で作るので、柔らかく小さなお子様でも食べやすいです。
揚げた後、切る手間が省けます←熱いし、揚げ衣がとっ散らかるのが嫌でしたが、それが無くなりストレスフリーです。

掲載時の名前（ニックネームなど） ゆかりんのレシピ
年齢： ご職業（学生,主婦,会社員など）：