

メニュー名	乾パンとんかつ
調理のポイント	賞味期限の近くなった乾パンをパン粉代わりにかつの衣に代用することで、そのま
	ま食べるより美味しく頂けます。乾パンはもともと固い食材なので砕いても食感が
	よく、普段と少し変わったとんかつが食べられます。

【材料】

食材	分量（2人分）
乾パン	1/2袋(90g)
豚ロース肉	2枚(240g)
卵	2個(120g)
小麦粉	適量
揚げ油	適量

【作り方】

①	乾パンを二重にした袋に入れ、粉々に砕く。
②	豚肉は包丁で軽くたたき、筋を切っておく。
③	②の肉に両面小麦粉につけ、溶いた卵に浸し、①の乾パンを付ける。
④	フライパンに肉がつかるぐらいの油をひき、180℃に熱し、きつね色になるまで揚げる。
⑤	付け合わせの野菜を添えた皿に、切ったとんかつを乗せる。

【写真】



【栄養価】

1人分			
エネルギー	:	328	kcal
たんぱく質	:	14.2	g
脂質	:	19.2	g
食塩相当量	:	0.4	g