

## トンカツ



### <材料・2人分>

豚ロース肉……2枚  
塩……………少々  
こしょう……少々  
サラダ油……適量  
キャベツ……適量  
かいわれ菜……適量  
トマト………1/3個  
薄力粉………適量  
卵……………適量  
パン粉………適量  
《A》  
トカツソース……大さじ2  
ウスターソース……大さじ1  
すりごま……適量

- 1 豚肉の筋に切り込みを入れ、肉たたきで軽くたたき、形を整える。塩、こしょうを全体にまんべんなくまぶす。
- 2 豚肉に薄力粉、卵、パン粉の順で衣をつけ、170℃で5～6分揚げる。揚げ音がチリチリという音になったら揚げ上がりのサイン。
- 3 キャベツは千切りにし、かいわれ菜と混ぜて、皿に盛りつける。トマトもくし形切りにし、添える。
- 4 《A》の調味料を混ぜ、トンカツの上にかける。

## みそ汁

### <材料・2人分>

スナップエンドウ……2枚  
しめじ……………1/4パック  
油揚げ……………1/2枚  
だし汁……………300cc  
みそ……………適量



- 1 スナップエンドウは筋を取り、斜めに切る。しめじは小房に分ける。油揚げは油抜きをし、短冊切りにする。
- 2 だし汁にスナップエンドウ、しめじ、油揚げを加えたら火を弱め、味噌を溶かし入れる。

3月16日(2年生)



本日のランチメニュー  
トンカツ  
みそ汁  
ごはん

久田学園佐世保女子高等学校

