



かつサンド



調理時間
20分

カロリー
841kcal

野菜摂取量
50g

※カロリー・野菜摂取量は1人分です。

材料(4人分)

豚ロース肉（しょうが焼き用）	8枚
キャベツ	3～4枚
サンドイッチ用食パン	16枚 (8枚切り)
マヨネーズ	適量
塩	適量
こしょう	適量
マスタード	適量
バター	適量
とんかつソース	適量
小麦粉	適量
卵	適量
パン粉	適量
サラダ油	適量

作り方

1. 豚肉に塩、こしょうをして、小麦粉、卵、パン粉の順につけておく。
2. キャベツはみじん切りにして塩、こしょうをしてマヨネーズであえておく。
3. パンに軽くバターを塗り、さらにマヨネーズとマスタードをあえたものを塗っておく。
4. 鍋を**中火**にかけ、水滴を落とすと玉になってコロコロ転がる状態まで加熱し、サラダ油を入れる。油の温度が上がったら(1)を入れ両面きつね色に揚げる。
5. (3)の上にキャベツをのせ、(4)のかつにとんかつソースをつけてのせる。上からパンをサンドする。
6. 好みでパンのみみを切り、3等分に切る。