

料理名（ みそかつ ）



食品名	材料4人分
揚げ油	適量
豚ヒレ肉	4枚
塩	ひとつまみ
	こしょう
小麦粉	大さじ1
溶き卵	1個
パン粉	適量
ごま油	小さじ1/2
にんにく	ひとつかけ
八丁みそ	大さじ1・1/2
三温糖	大さじ3・1/2
	しょうゆ
A 酒	大さじ1/2
本みりん	大さじ1/2
水	大さじ1
ごま	大さじ1/2

（作り方）

- ① ヒレ肉に下味をつける。揚げ油を鍋に入れ温めておく。
- ② ヒレ肉に薄力粉、溶き卵、パン粉の順で衣をつけ、油で揚げる。
- ③ にんにくはすりおろす。
- ④ Aをよく混ぜておく。
- ⑤ ごま油をフライパンに入れ③のにんにくを入れる。
- ⑥ 香りがでてきたら、Aを入れ弱火で練り、最後にごまを入れ仕上げる。
- ⑦ ②のカツに⑥のみそだれをかけ出来上がり。

☆料理についてのコメント

- ・みそだれは焦げやすいので注意して作ってください。
- ・ごまは煎って半すりすると香りも風味もとてもよくなります。

