

# ♡ 旨味とんかつどんぶり

774kcal



## 材料(2人分)

### とんかつ

豚ロース肉…2枚                      塩…少々  
 胡椒…少々                              小麦粉…適量  
 卵…適量                                  パン粉…適量  
 かつお節(細かいもの)…適量  
 (パン粉とかつお節は同量)

### グリル野菜

さつまいも…20g                      蓮根…20g  
 玉ねぎ…1/2個

### 温泉卵…2個

キャベツ…適量                      にんじん…適量  
 大葉…2枚                              ご飯…丼2杯分

### 【A】

中濃ソース…大さじ1              柚子胡椒…少々

## 作り方

- 1 豚ロース肉は脂身と赤身の境に包丁の先で筋切りする。
- 2 さつまいもは皮付きのまま1cm幅の半月切り、蓮根は皮をむいて1cm幅のちょう切り、玉ねぎはくし型切りにそれぞれ切っておく。
- 3 1に軽く塩・胡椒をしてから、小麦粉、卵、かつお節を合わせたパン粉の順に衣をしっかりとつける。
- 4 2と3をアルミホイルを敷いたオーブントースターのトレイに重ならないように並べ、豚ロース肉に火が通るまで約10分焼く。
- 5 丼にご飯を入れて、千切りにしたキャベツとにんじんのせ、4のグリル野菜、食べやすい大きさに切ったとんかつを彩りよく盛り付ける。最後に大葉と温泉卵のをせて完成。【A】を合わせたソースをお好みで。

## ここがポイント

### ポイント1



とんかつと野菜は、トースターに入れて、約10分待つだけでOK。手間が省けるだけでなく、その間に、お汁作りなど、ほかの作業も進みます！

### ポイント2



パン粉の半分がかつお節なので、カロリーを抑えることができます。また、とんかつにも味がつくのでソースの量も減らせるなどいいこと尽くし！