

楽しく食事を おいしくご飯を

料理研究家 黛 かおる



ご飯 みそカツ丼

1人分約941kcal



豚ロース肉は、赤身と脂身との境にある筋を数カ所、包丁の先で切ります（筋切り）。こうすると肉が曲がったり、ゆがんだりしないで形良く揚がります。野菜は、ほかにレタス、カイワレ、ホウレンソウなどたっぷりど…。

作り方

- 1 キャベツは千切りにし、熱湯で約30秒ゆで水気を切る。ネギは小口切りにする。
- 2 肉は筋を5～6カ所、包丁の先で切り、肉たたきなどで両面をたたく。塩、こしょう各少々（材料外）を振る。小麦粉、卵液、パン粉の順に衣をつける。
- 3 揚げ油を中温に熱し、2を4～5分揚げる。1.5cm幅に切る。
- 4 鍋にみそだれの材料を合わせ、とろりとするまで弱火で煮詰める。
- 5 器にご飯、キャベツをのせ、4を大さじ1ほど掛け、3をのせ残りの4を掛け、ネギを散らす。

材料 (4人分)

温かいご飯……………800g
豚ロース肉……………4枚(約400g)
キャベツ……………3～4枚(約300g)
小ネギ……………3～4本
揚げ油……………適量

〈衣〉

小麦粉……………大さじ3
卵液……………卵1個+水大さじ2
パン粉……………カップ1

〈みそだれ〉

みそ（八丁みそならよりおいしい）
……………大さじ3
てんめんじゃん……………小さじ2
砂糖……………小さじ2
酒……………大さじ1
しょうゆ……………小さじ1
だし……………大さじ5

もう一品 トウガンとささ身のスープ

1人分約72kcal



トウガンは、くせがなくさっぱりしているので、油っこい料理にぴったり。冬瓜と書くように、そのままだと保存性もあり、サラダ、煮物、いため物にと料理の幅も広がります。

作り方

- 1 トウガンは種を取って皮をむき、2～3cm幅の薄いいちょう切りにする。
- 2 ささ身は薄いそぎ切りにし、Aで下味をつける。
- 3 鍋にスープの材料とトウガンを入れて煮立て、5～6分煮る。
- 4 ささ身にかたくり粉を薄くまぶす。3に加え2～3分煮る。
- 5 塩と酒で調味し、器に盛って、しょうが汁を少々垂らす。

材料 (4人分)

トウガン……………300g
鶏ささ身(筋なし)……………3本(150g)
A
塩……………少々
酒……………小さじ1
かたくり粉……………大さじ2

〈スープ〉

水……………カップ4
固形スープのもと……………2個
塩……………小さじ1/2
酒……………大さじ1
しょうが汁……………少々