

ロールとんかつ



材料（16個分）・・・給食では一人3個づけです・・・

豚ローススライス8枚 塩・こしょう少々

衣※（小麦粉20g 卵1/2個 水大さじ3）

パン粉適量

揚げ油適量

ソース

作り方

- 1 小麦粉と溶き卵と水を合わせて衣を作る
- 2 スライス肉は塩こしょうし、くるくる巻く
- 3 肉を衣にくぐらせ、パン粉をはたき、中温で揚げる
- 4 斜めに1/2カットにする
- 5 おこのみで中濃ソースをかける

ワンポイント♪

東部センターでは衣は卵不使用で作っています。小麦粉と水を混ぜ合わせとろりとした状態にします。そのあとパン粉をはたきます。衣の固さは水や小麦粉の量で調整してください。衣を固めにするると厚めの衣になります。