

ロールとんかつ



作り方

- 1 豚スライスは軽く塩・こしょうして、1枚ずつくるくる巻く。
- 2 小麦粉・溶き卵・水をボールに入れ混ぜ合わせ衣を作る。
バットにパン粉をそれぞれ用意しておく。
- 3 1を、衣にくぐらせ、パン粉をしっかりつける。
- 4 180度に熱した油で揚げる。
- 5 斜め半分にカットし、皿に盛りつけ、ソースをかけて召し上がれ。

衣は卵無しでも作れます。

東部センターでは現在卵を使用しない衣で作っています。

小麦粉と水を混ぜ合わせとろりとした状態にします。

卵が入らない分、分量よりも少し多めに水を入れましょう。

アレンジ

シソと一緒に巻いたり、ゆでたにんじんやいんげんを巻いたりしてもおいしいです！でも子供たちにはお肉だけの方が評判が良いかもしれません。

材料（4人分）

豚肉スライス 8枚～

塩・こしょう

小麦粉 50g

卵 1/2個

水 大さじ1～2

パン粉 適量

揚げ油 適量

ソース