ケンミン食品
株式会社

勝ちレシピ☆簡単お肉やわらかとんかつ

調理時間：15分　調理法：お鍋　カロリー：586kcal　塩分：0.48g

パン粉・卵・小麦粉入らず！ライスペーパーでお肉を包むだけで、肉汁を逃さず柔らか♪材料少なく、時短にスピード一品完成です！

【管理栄養士の開発担当者のおすすめレシピ】
とんかつをもっと手軽に作れたらいいなと思い考案♪四角いライスペーパーは折り紙のように隙間なくお肉を包むことができるので、肉汁を逃さない☆
溶き卵不要、パン粉不要！アレルギーの方もお試しください☆

使用商品　ライスペーパー

巻きやすい四角いタイプで、モチモチとした食感のライスペーパーです。
でん粉とお米の素材本来の風味と食感を味わって頂けます。

材料　1人前

ケンミン ライスペーパー：1枚
トンカツ用豚ロース肉：1枚
塩こしょう（お肉下味）：適量
揚げ油：適量

作り方

(1)
とんかつ用の肉は筋を切るなど、叩いて両面に塩こしょうをしっかり振る。

(2)
ライスペーパー1枚を水に浸してもどす。（目安：20～30秒程度）
柔らかくなりはじめたら引き上げる。

●ライスペーパーのもどし方について詳しく解説

(3)
中心より少し手前にお肉を置いて、隙間ないようにライスペーパーで包む。

(4)
鍋に2cmほど油を入れ、180度の油で片面2分→裏返して2分揚げる。

(5)
一度皿に取り出し、約5分休ませる。
190度の油でもう一度約2分揚げる。

Copyright (c) KENMIN FOODS co., ltd. All rights reserved.