

# 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しいなと思い考案。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。