

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。
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
揚げ油：適量
塩こしょう（お肉下味）：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)
ライスペーパーを水またはぬるま湯に約10秒程度浸しかたに戻す。
●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、5分ほど休ませた後、190度の油でもう一度約2分揚げる。