

天満屋ストア・日清オイリオグループ

ハッピー料理教室

2018年3月18日(日)開催



洋風カツドン



※写真はイメージです。

作り方

- ①米を研ぎ、2カップの水を入れて、炊く。
- ②玉ねぎは薄切りにして、日清ヘルシーオフでさっと炒めておく。
- ③鍋にAの日清ヘルシーオフを熱し、みじん切りにしたAの玉ねぎを中火で色づくまで炒め、小麦粉を加えて軽く炒める。
- ④③の火を止め水を入れかき混ぜてのばし、強火で煮立てBと②を加える。
- ⑤④を弱火で少し煮詰めて味を調える。
- ⑥肉は筋切りにして塩、こしょうをし、小麦粉、卵、パン粉の順につけて日清ヘルシーオフで揚げる。
- ⑦器にご飯を盛り、キャベツのせん切りをのせ、食べやすく切ったカツレツをのせ、⑤のソースをかけかいわれをのせる。

材料(4人分)

- 水 2カップ
- 米 2カップ
- 豚肉 320g
- 塩 適量
- こしょう 適量
- 小麦粉 適量
- 溶き卵 適量
- パン粉 適量
- 日清ヘルシーオフ(揚げ油) 適量

- 日清ヘルシーオフ 大さじ1
- 玉ねぎ(薄切り) 100g

- A
- 日清ヘルシーオフ 大さじ2
 - 玉ねぎ(みじん切り) 100g
 - 小麦粉 大さじ2
 - 水 2カップ

- B
- 固形スープ 1個
 - ケチャップ 大さじ3
 - 砂糖 小さじ2
 - ウスターソース 大さじ2
 - 醤油 小さじ2
 - かいわれ 少々
 - キャベツ 2枚

このレシピで
使用したのは
コレ!



日清
ヘルシーオフ