

# 豚カツの卵とじ

卵とじをし、食べやすくしました  
容易にかめる



## 材料

### ■1人分

A	とんかつ (市販)	1/2枚 (約75g)
	水	1カップ(200ml) <small>(煮込むと1/2カップくらいになります)</small>
	だしの素	小さじ1/2(約1.5g)
	めんつゆ(3倍濃厚)	大さじ2杯 (約36g)
	たまご	1個 (約50g)

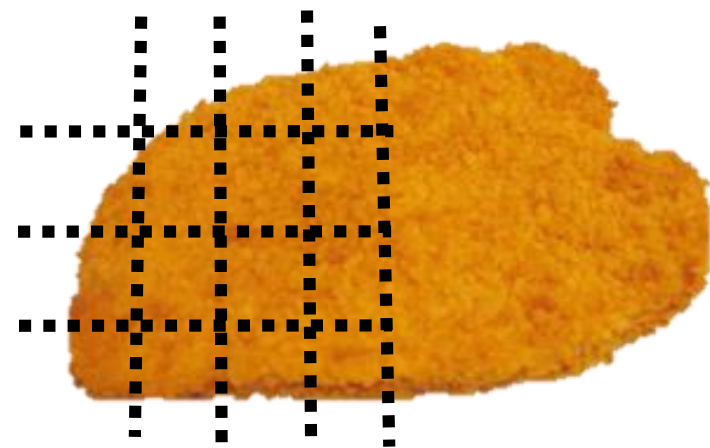
## 作り方

- ①豚カツを半分に切り、豚カツを1cm角に切る。
- ②小鍋などに豚カツとAを入れて、衣がふやけるまで煮込む。
- ③ボウルなどに卵を割り入れて、溶く。
- ④豚カツの衣がふやけたら、溶き卵を豚カツ全体にかかるように回し入れて、卵に火が通るまで煮込む。

## 栄養価 (1食分)

エネルギー	315kcal
たんぱく質	24.8g
食塩	4.1g

豚カツの切り方 1cm角に切ってください



## ワンポイント

●大きめの鍋やフライパンなどで加熱すると、豚カツ全体が煮汁に浸らないので、途中ひっくり返しながらかき混ぜるようにしてください。

●食べにくいようであれば、豚カツをそぎ切りにするとより食べやすくなります。

最新の情報をご覧になりたい方は以下HPをご覧ください。  
「食べるを支える」HP → <http://www.shokushien.net/>  
(「食べるを支える」のキーワードでWeb検索できます)

