

男の料理モットー 「食材買い、準備、片付けは、自分で全部やろう」

男の料理 レシピ№50 トンカツサンド & 卵サンド & コーンポタージュスープ

<料理のポイント> 手作りソースで、大人の味に仕上げましょう♪

今日は、カツサンド半人分+卵サンド1人分を「一人前」とします。

材料 カツサンド 1人分

<トンカツサンド> 8枚切り食パン(2枚) 豚ロース肉(100g・1枚) マーガリン 適宜 塩胡椒 少々 小麦粉(大匙1) 卵(1個) 生パン粉(2/3カップ)

サラダ油(1班で500g) レタス(1枚) きゅうり(1/4本)

<合わせソース> とんかつソース(大匙3) ウスターソース(小さじ1) ケチャップ(大匙1)

つぶつぶマスタード(適宜)

材料 卵サンド 2人分

8枚切り食パン(4枚) 卵(2個) ロースハム(2枚) ピクルス 少々

パセリ 少々 レタス(2枚) きゅうり(1/4本) マヨネーズ(大匙4)

つぶつぶマスタード(適宜) 塩胡椒 少々 マーガリン 適宜

材料 コーンポタージュスープ 2人分

めいらくコーンポタージュ(200ml) 牛乳(200ml)

作り方 (トンカツサンド)

豚ロース肉は筋を切り、肉たたきで少したいて柔らかくし、形をパンの大きさに合うように整え、両面に塩コショウをして5分位おいてなじませる。キッチンペーパーでしっかり水気を拭き取り、<衣>の小麦粉、溶き卵、パン粉を順番にしっかりつける。<合わせソース>の材料をバット等に混ぜ合わせる。揚げ油を170℃に熱し、中火でカツを入れて浮いてきたらひっくり返し、強火にしてカリッと揚げる。トーストしたパンにマーガリンとつぶつぶマスタードをぬり、レタスと薄切りきゅうりをのせる。その上に<合わせソース>にからめたカツをのせてはさむ。4等分に切り、各2片を器に盛る。

作り方 (卵サンド)

ゆで卵を作り、卵切り器で横に切りボールに入れる。(小鍋に水と卵を入れ火にかける→沸騰後15分→冷水にとる) ロースハムを3mm程度のみじん切り、ピクルス、パセリを1mm程度のみじん切りにし、卵と同じボールに入れ、マヨネーズと塩胡椒をあえる。トーストしたパンにマーガリンとつぶつぶマスタードをぬり、レタスと薄切りきゅうりをのせる。その上に、マヨネーズであえた卵をのせてはさむ。4等分に切り、各4片を器に盛る。

作り方 (コーンポタージュスープ)

コーンポタージュスープ200mlと牛乳200mlを鍋に入れ火にかける。沸騰したら火を止め、一人前200mlを器に入れる。

持ち物

お持ち帰り用のタッパーウェア2個・手ぬぐい・包丁・まな板・卵切り器・バターナイフ・スプーン・計量カップ・計量スプーン(あれば:肉たたき)・つま楊枝・スライサー(きゅうりに使用)・エプロン

以 上