

# 豚ヒレ肉の味棒カツ

## 塩キャベツ添え



### 材料(4本分)

豚ヒレ肉(太めのもの)	・・・	1本
しょうゆ	・・・	50cc
カレー粉	・・・	小さじ1強
ごま油	・・・	小さじ2
小麦粉	・・・	適量
卵	・・・	2個
パン粉	・・・	適量
揚げ油	・・・	
キャベツ	・・・	1/4
水菜	・・・	1把
にんじん	・・・	小1本
塩	・・・	少々
ごま油	・・・	少々
すだち、またはレモン	・・・	

竹串



### 作り方

- 揚げ油は180度に熱しておく。
- 豚ヒレ肉は、縦4つ割にして、揚げ物パンの直径に合わせて長さを調整し、味がしみ込みやすいように竹串で刺しておく。  
**Point!** ・この時ヒレ肉のスジを取っておくと、食べやすくなる。
- しょうゆにカレー粉を混ぜ、豚肉に絡め、1～2分置く。  
ごま油を少々ふる。
- 3を長めの竹串に刺す。(揚げた後、竹串は取っ手も良い)  
**Point!** ・竹串で刺しておくと、揚げている間に肉が曲がりません。
- 小麦粉をまぶし、卵をくぐらせ、パン粉を付けて、良い色に揚げる。  
**Point!** ・卵には、1/4の量の水を溶いておくとダマになりにくい。



**Point!** ・揚げ時間は3～4分。肉が太めの時は5分弱。

- キャベツは柔らかい物を選び、一口に手でちぎったら、ボウルに入れて塩を振り、水菜、にんじんの千切りなど、冷蔵庫にある野菜を彩りよく混ぜて、ごま油を少々たらして混ぜ合わせ、皿に広げる。

竹串に刺したままでかじってもよい。  
好みで、すだちやレモンを絞りかける。

