

とんかつ



調理モード ホットエアー/220℃/5分
ホットエアー/230℃/10分



食育ヒント

カツの由来は、フランス語の「cotelette (コートレット)」(骨付き背肉) → 英語の「cutlet (カツレット)」 → 日本語で「カツレット」を略して「カツ」

日本にカツレットが入ってきたのは、明治初期頃で、ビーフカツレットやチキンカツでした。明治28年、銀座「煉瓦亭」の木田元次郎が、豚肉を使った「ポークカツレット」を売り出したのが、「トンカツ(とんかつ)」の起源とされています。

栄養価[1人分]

エネルギー
312kcal

タンパク質
17.7g

脂質
22.8g

炭水化物
9.6g

食塩相当量
0.6g

備品: 1/1 25mmホテルパン
※網や焼き物用波型パンを利用できると良い



材料

材料	1人分	10人分
豚ロース(80g)	1枚	10枚
塩	0.4g	4g
こしょう	0.01g	0.1g
パン粉	10g	100g
油	3g	30g
小麦粉	4g	40g
卵	10g	100g

作り方

- ①油を絡めたパン粉をホテルパンに広げ、予熱したスチコンで加熱し、焼きパン粉を作る ※7割程度の焼き色にする
【ホットエアー/220℃/4～5分】
※風量1～2に調整
- ②豚肉は軽くたたいて筋切りし、塩こしょうをする
- ③②の豚肉に、小麦粉→溶き卵→①パン粉を順につけ、クッキングシートを敷いたホテルパンに並べ、予熱したスチコンで加熱する
【ホットエアー/230℃/10分】

ワンポイント

- ・焼きパン粉の工程を省いて、油を絡めただけのパン粉で衣付けして揚げ焼きしてもおいしくできます。
その場合、衣の色は、揚げ感より焼き感が出るため、オレンジパン粉を用いても良いでしょう。
- ・チキンカツや魚のフライ等でも応用可能です。

※10人分=1/1ホテルパン1枚分