

優秀賞

新玉ねぎの巻きとんかつ



材料（2人分）

by あしゅりん

- 新玉ねぎ・・・1個
- オリーブオイル・・・大さじ1
- 豚バラスライス肉・・・250g
- 塩こしょう・・・少々
- 油・・・適量
- 小麦粉・・・適量
- 卵・・・適量
- パン粉・・・適量
- とんかつソース・・・適量

調理のポイント

**新玉ねぎをレンジで加熱しておくことで
甘くなります。**

**それだけでなくあげる時間も
短くなります。**

あしゅりんさんのコメント

新玉ねぎの美味しいこの季節に

豚バラを巻いて揚げました。

豚バラが薄いので硬くなく食べやすいです。

新玉ねぎの甘さが感じられる一品です。

作り方

- ①新玉ねぎを12等分くし切りにして、耐熱皿に並べ
オリーブオイルをかけラップをし
600wで2分加熱し冷ます。
- ②新玉ねぎに豚バラスライス肉をくるくる巻く。
- ③塩こしょうして小麦粉、卵、パン粉の順につけて
揚げる。
- ④お好みでとんかつソースをかける。