

**材料 2人分**

トンカツ用豚肉	2枚
塩・こしょう・ガーリック	適量
小麦粉・パン粉	適量
キャベツの千切り	適量

**調理時間 20分****作り方**

1. 豚肉の筋の部分に切り込みを入れます。  
塩・こしょう・ガーリックをふります。
2. 1. の豚肉に小麦粉をまぶして、溶き卵、  
パン粉の順に衣につけ170℃の油でこんがり  
と揚げます。
3. 器にキャベツの千切りを盛ります。トンカツ  
は食べやすい大きさに切ってキャベツの  
横に並べておきます。



## アドバイス

◎「今日は何が食べたい？」と聞くと迷わず「トンカツ」の声が返ってきました。家庭料理で人気No.1の一品です。