

# とんかつトマトカレー レシピ



## 【トンカツ 材料 2人分】

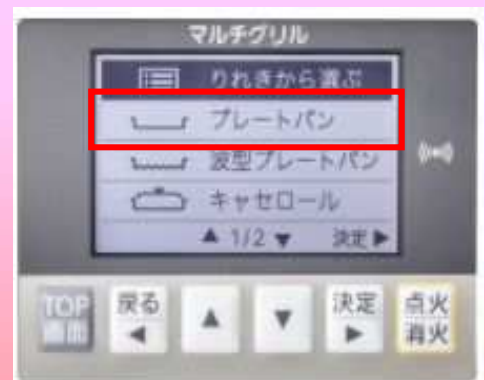
- ・豚ロース肉…………… 2枚
- ・薄力粉…………… 適量
- ・卵…………… 1個
- ・ドライパン粉…………… 適量  
(乾煎り)
  
- ・塩…………… 適量
- ・こしょう…………… 適量

## 【作り方】 ~ノンフライトンカツ~

《下準備》

A. **ドライタイプ**のパン粉をフライパンに入れて**弱火でじっくり**乾煎りして冷ます。

1. **常温**しておいた豚肉は筋があれば切り、余分な脂身は省いて肉が**柔らかくなるよう**包丁の背の部分や棒などで**軽くたたく**。
2. 1の**豚肉両面**に塩、こしょうをする。
3. 2に薄力粉をまぶし、溶き卵をからめたらパン粉を**まんべんなく**まぶす。
4. マルチグリルのプレートパンに3を**中央に並べ**、「**ノンフライモード**」を選択し約**12分**加熱する。  
※[プレートパン] → [調理モード:ノンフライ] → 「火加減:強」 → 12分
5. 焼き上がりたら4を**食べやすい大きさに切る**。



### 【トマトカレー材料 4人分】

- ・ カレーフレーク…………… 1袋
- ・ 水…………… 700cc
- ・ 鶏の卵…………… 1袋
- ・ シーチキン…………… 1缶
- ・ ナス…………… 2本
- ・ コーン缶…………… 1缶
- ・ オクラ…………… 1袋
- ・ トマトペースト…………… 1本

### 【ターメリックライス 材料 4人分】

- ・ お米…………… 3合
- ・ ターメリック…………… 小さじ2
- ・ バター…………… 15g

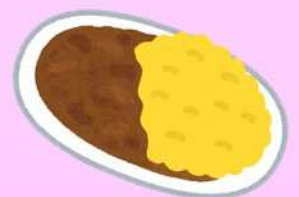
## 【作り方】 ～ターメリックライス～

1. あらかじめ、お鍋にお米を入れて**30分ほど浸す**。
2. 1にターメリックパウダーを入れよく**混ぜた後**、バターを入れる。
3. **中央のコンロ**にセットし、ご飯のマークで「**炊き込み**」を選択し点火する。

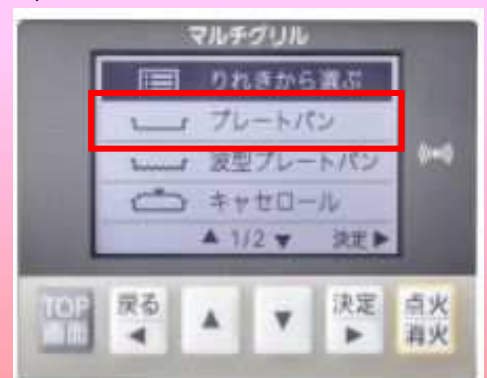


## 【作り方】 ～トマトカレー～

1. ナス、オクラは**小さく切っておく**。
2. キャセロールに1と鶏の卵、シーチキン、コーン缶を入れた後、水、カレーフレーク、トマトペーストを加えてよく**混ぜる**。
3. **グリル**にセットし、**煮るモード**で**25分**加熱する。  
出来上がったら、**しっかり混ぜる**。  
※[キャセロール] → [調理モード:煮る] → 25分



### ◆トマトカレー



- ・ 協力会社：(株)ノーリツ
- ・ 使用器具：プログレ