

## カツレツの野菜ソース



### ▼材料（2人分）

- 豚ロース肉 …2枚
- キャベツ …100g
- 水菜 …50g
- 大根 …50g
- 人参 …50g
- ごぼう …50g
- 小麦粉、卵、パン粉、サラダ油、塩、こしょう …各適量
- A：
  - ・コンソメスープ …50cc
  - ・トマトケチャップ …大2
  - ・濃口醤油、砂糖 …各大1
  - ・塩、こしょう …各適量

### ▼作り方

- ① 豚ロース肉は 塩、こしょうをして小麦粉、卵、パン粉の順にフライ衣を付け、サラダ油で揚げる。
- ② 野菜（キャベツ、大根、人参、ごぼう）は全て一口大に切る。
- ③ フライパンに②の野菜をサラダ油（分量外…大1）で炒める。
- ④ Aを加えて煮つめ、①にかけて水菜をのせる。