



magocoro  
Recipe

## 「ソフミート」でつくる “揚げない” とんかつ



### ■材料(8人分)

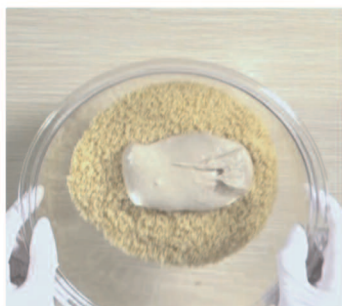
・ソフミートぶた	1P(500g)
・パン粉	適量
・油	適量
・ソース	適量

### ■作り方

- ①パン粉に油を混ぜ、フライパンなどでキツネ色になるまで焼く。  
オープンの場合、200℃2分間加熱後、色が均一になるよう混ぜ  
再び2分間加熱する。
- ②①をボールに入れ、その中に解凍した「ソフミート」を絞り出してまぶす。  
(目安:1個60g×8個)
- ③形を整えて約15分間蒸し、薄めたソースに浸す。

magocoro  
Recipe

## 「ソフミート」でつくる “揚げない” とんかつ



### ■ポイント

- ・パン粉100gに対して油0～40gがおすすめです。
- ・パン粉と油はホテルパンに入れて混ぜるか、少量であればポリ袋に入れて振って混ぜると便利です。
- ・同様の作り方で、チキンカツや魚のフライなどにして楽しみください。