

やわらか
ジュシー~!

わが家のレシピに
仲間入り

子どもに
おすすめ★

サクサク
食感♪

はちかづ キッチン

No. 5

図 保健総務課 (☎ 829・7771) 協力：特定非営利活動法人 ななクラブ

香ばしさを利用



1人分…382kcal、食塩相当量 1.0g

チーズが香ばしい♪ ポークカツレツ

材料(4人分)

| | |
|------------|----------|
| 豚ロース厚切り肉 … | 4枚(320g) |
| 塩 … | 小さじ1/2 |
| こしょう … | 少量 |
| 小麦粉 … | 大さじ2 |
| 卵 … | 1個(50g) |
| パン粉 … | 1カップ |
| 粉チーズ … | 大さじ2 |
| サラダ油 … | 1/2カップ |
| レモンの輪切り … | 4切れ |



塩対応ヒント

塩対応…適塩(食塩の適量摂取)のサポート



香ばしさをプラスしよう!!!

- 表面をこんがり香ばしく揚げ焼きにすることで、風味豊かに仕上がるよ。
- 衣にチーズを加えることで、焼いたチーズの風味とコクがさらにプラスされるよ。

ねやまるアドバイス

- 肉をたたいて薄くのがすと、やわらかく食べやすくなるよ。
- 豚肉の筋を切ると、焼いたときの縮みや反り返りを防げるよ。
- 揚げ焼きにするときは、焦げないように油を熱し過ぎないように注意しよう。
- 2枚ずつ焼く場合は、フライパンに入れる油は半分ずつにしよう。



作り方

- ① 豚肉は肉たたき(包丁の背でも可)でたたき、赤身と脂身の境い目に包丁を入れて筋を切り、aをふる。
- ② 小麦粉、溶き卵、パン粉の順に①に衣をつけ、盛りつけたときの上面に粉チーズをふる。
- ③ フライパンに油を熱し、弱めの中火で上面からこんがり焼き、裏返して両面を揚げ焼きにする。
- ④ キッチンペーパーに取って油を切り、皿に盛ってレモンの輪切りを添える。