

やわらか
ジュシー~!

わが家のレシピに
仲間入り

はちかづ キッチン

No. 5

子どもに
おすすめ★

サクサク
食感♪

問 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)
- a 塩 …… 小さじ1/2
- こしょう …… 少量
- 小麦粉 …… 大さじ2
- 衣 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

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。



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ばすと、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。



あふたーわーど Afterword

93年前。今の88星座が決まったときに、消えた星座もあります。その一つが「しぶんぎ座」。しかし流星群にその名を残し、毎年お正月に流れ星となって現れます。流れ星といえば願い事。皆さんは新春の空に何を祈りますか。



市公式アプリ
もっと寝屋川



市フェイスブック



市ツイッター



市ホームページ



市 YouTube
公式チャンネル



市Instagram

