

主 菜

ノンフライロールかつ (4人分)



しっかり野菜でボリューム感いっぱい。ヘルシーでも食べ応え十分で、メタボ予防にも…

1人当り栄養価

エネルギー - 187kcal

脂質 5.2 g

塩分 1.1 g

材 料

豚もも薄切り肉 ---- 240 g
塩 ----- 少々
こしょう ----- 少々
青じそ ----- 8枚
にんじん ----- 1/2 本
白ねぎ ----- 1本
小麦粉 ----- 大さじ2
溶き卵 ----- 1個分
パン粉 ----- 30 g

(付け合せ)

キャベツ ----- 大2枚
きゅうり ----- 1/2 本
プチトマト ----- 8個
〔大根 ----- 200 g
ポン酢しょうゆ ---- 20cc

下準備

- ・ 青じそは縦半分に切っておく。
- ・ にんじんはせん切りに、白ねぎは細切りにする。
- ・ 大根はおろし金ですりおろし、軽く水を切っておく。

作り方

パン粉は熱したフライパンに入れて木じゃくしで混ぜながら、きつね色になるまで空いりする。(図1)

豚肉を1枚ずつ広げ、塩・こしょうをし、青じそ・にんじん・白ねぎをのせて巻く。

に小麦粉、溶き卵、のパン粉の順につけ、オーブンの天板に並べる。(図2)

200 に温めたオーブンに入れ、25分程度焼く。

焼きあがったカツを斜め半分に切り、せん切りキャベツ・薄切りのきゅうり・プチトマトとともに盛り付け、大根おろしを添えポン酢しょうゆをかける。

図1



図2

