

肉

揚げる

洋食

## カツレツ

外はカリッと中はジューシー  
野菜をたっぷり添えて。



エネルギー(1人分):747kcal/たんぱく質:37.5g/脂質:52.8g/炭水化物:23.9g/塩分:1.6g

## 材料(4人分)

豚ロース肉(150g) 4枚  
小麦粉 適量  
フランスパンのパン粉 100g  
卵 1個  
パルメザンチーズ 30g  
レモン 1個  
オリーブオイル 適量  
バター 大さじ2  
塩・コショウ 少々  
ルッコラ又はクレソン 1束  
(ソース)  
フルーツトマト 6個  
バジリコ 1枝  
ニンニク 1/2片  
アンチョビ 1枚  
塩・コショウ 適量  
オリーブオイル 大さじ4  
しょうゆ 少々

1. 豚肉の脂身を取り、筋を切ってラップで包んで伸ばします。
2. 塩、コショウして、小麦粉、溶き卵、チーズを混ぜたパン粉を付けます。
3. トマトは大きめの串型に切り、みじん切りにしたバジリコとニンニク、アンチョビを合わせます。
4. フライパンにオリーブオイルとバターを熱してヒーター火力4(中火)で2.の肉を両面キレイに焼き上げます。
5. 4.の油を切り、一口大に切り分けてソースをたっぷりかけ、ルッコラを添えます。

Q1 少ない油を使った揚げ物がムラになります。

A1 少量の油で揚げるときは、肉はあまり厚くせず、そり返りを防ぐために筋を切った後叩いて少しのばしておくといいでしょう。また、衣を付けた後、油の流れがいいように包丁の背で、肉の表面に筋目を入れます。

A2 肉の2/3が浸かる程度の油が必要です。衣が油を吸いますので少なくなった場合は油を加えてください。

A3 ムラなく揚げるために、油がこぼれない程度にフライパンを前後にスライドさせながら揚げてゆきましよう。

A4 カリッと仕上げるために、揚げたてをキッチンペーパーではさみ、しっかりと油をきりましよう。

