

ポークカツ



Point

豚肉の間に青じそや梅肉ペーストを挟んでも美味しいです。

材 料 2人分

豚もも肉	スライス	180g
ハーブソルト		少々
薄力粉（粉）		大さじ1
溶き卵		小1個分
パン粉		1/2カップ強
揚げ油		適量
キャベツなど		適量
ソース（お好みで）		適量

エネルギー 242kcal

たんぱく質 22.9g 脂質 12.4g 炭水化物 10.5g （糖質 10.0g 食物繊維 0.5g）

食塩相当量 0.8g

- ① 豚肉にハーブソルトをふりながら、3枚ぐらいずつ重ねる。（2セット作る）
- ② ①に薄力粉、溶き卵、パン粉の順番でころもをつける。
- ③ フライパンに油を入れ、（②が半分つかる程度）両面がきつね色になるまで焼き揚げにする。
- ④ 千切りのキャベツと一緒に③を盛り付け、ソースを添えて出来上がり。

※キャベツはパックになっているものを使用してOKです。