



トマトと なすのカツ

野菜を中に巻いて揚げました。
野菜を巻くことで豚肉を減らすことができ、
ボリュームのあるヘルシーなカツに仕上がります。
季節によって旬の食材に変えたり、
好みの野菜を使ったりするのも楽しいですね♪

材料(2人分)

- トマト …………… 1/2ヶ
- なす …………… 1/2ヶ
- 豚もも肉(薄切り)… 8枚
- 塩こしょう ……… 少々
- 薄力粉 …………… 適量
- 卵 …………… 1ヶ
- パン粉 …………… 適量
- 揚げ油 …………… 適量
- 粒マスタード ……… 適宜
- 添え野菜(キャベツ、貝割れ大根)



作り方

- ① トマトとなすは輪切りにする。
なすは水に10分程さらして、水気を切る。
- ② 豚肉を広げ、塩こしょうを振る。
- ③ トマトとなすそれぞれ1切れにつき、豚肉2枚を
十文字に巻きつける。
- ④ ③に薄力粉をはたきつけ、
溶き卵にくぐらせ、パン粉をつける。
- ⑤ 揚げ油を170℃に熱し、④を入れる。
こんがり揚げ色がつくまで揚げる。
- ⑥ 器に⑤を盛り、野菜と粒マスタードを添える。
好みにソースをかける。



1人分の栄養価

- エネルギー ……… 315kcal
- たんぱく質 ……… 14.8g
- 脂質 …………… 23.3g
- 炭水化物 ……… 9.6g
- 食塩 …………… 0.6g

※マスタード、添え野菜は含みません



豆知識

パン粉は、水分が多い生パン粉より、乾燥パン粉を使用した時の方が、吸油率が低くなりエネルギーカットできます。