

豚カツ

エネルギー：260kcal 調理時間：35分

講師：河野 雅子

材料 (2人分)

- ・豚もも肉（薄切り） 120g
- ・なす （細めのもの） 2コ
- ・溶き卵 1/4コ分

【A】

- ・パン粉 20g
- ・サラダ油 小さじ2

- ・キャベツ（せん切り） 適量
- ・レモン（くし形切り） 2切れ
- ・中濃ソース 小さじ2
- ・フレンチマスタード 小さじ1
（塩・こしょう・小麦粉）

※E260kcal 塩分0.7g 脂質14.9g
（脂質55%OFF 塩分50%OFF カロリー45%OFF）

下ごしらえ なし

作り方

1. なすはヘタを取り、縦半分に分ける。豚肉は半量ずつに分け、それぞれ端を少し重ねながら、なすの長さに合わせた幅に並べ、塩一つまみ、こしょう少々をふる。
2. 1の肉の上になすを1コ分ずつ横長に置き、肉で巻いて包む。
〈★OFFポイント-1 なすを巻いて厚みをアップ〉
薄切り肉でなすを巻き、豚カツ肉のような形に。厚みが出るだけでなく、なすが豚肉のうまみを吸ってしっとりジューシーに。
3. 溶き卵は水大さじ1+1/2を加えて混ぜる。【A】のパン粉にサラダ油を加えてよく混ぜる。
〈★OFFポイント-2 パン粉+少量の油でサクリ〉
パン粉に小さじ2の油を混ぜて肉にまぶすと、オーブンで焼いても揚げたようにサクリと仕上がる。
4. 2に小麦粉適量をまぶして余分な粉をはたき、3の卵液をつけ、【A】をまぶす。オーブン用の紙を敷いた天板に並べ、残った【A】を等分ずつ、上に広げてのせる。
〈★OFFポイント-3 油で揚げずにオーブンで〉
豚カツのエネルギーの多くを占めるのが、肉に次いで衣が吸った油。オーブン焼きにすれば断然ヘルシー。
5. 220℃に温めておいたオーブンで15～17分間、表面がこんがりとするまで焼く。3つから4つに切って器に盛り、キャベツ、レモン、中濃ソースとフレンチマスタードを添える。
〈★OFFポイント-4 調味料ははかって添える〉
ソース類はきちんと計量して塩分のとりすぎを予防。ウスターソースより豚カツソースや中濃ソース、からしよりマスタードのほうが、塩分は少ない。