

にんじんと豚肉のミルフィーユカツレツ



<1人分の栄養価>
エネルギー 450 kcal



塩分 1.7 g

材料 【2人分】

豚肉	100g
塩・こしょう	適量
にんじん	100g
A	
小麦粉	適量
卵	1個
パン粉	適量
B	
中濃ソース	大さじ1
マヨネーズ	大さじ1
マスタード	大さじ1
牛乳	大さじ1
キャベツ	2枚
揚げ油	適量

作り方

- 1) 豚肉を並べて塩・こしょうする。
- 2) にんじんはピーラーで薄くスライスする。
- 3) 豚肉とにんじんを交互にかさねる。
- 4) 3) に小麦粉・卵・パン粉の順に衣をつける。
- 5) 170℃の油で揚げる。
- 6) ソースBを合わせておく。
- 7) 千切りキャベツとカツレツを器に盛り付け、ソースをかける。

Cooking Point

- ・豚肉はしゃぶしゃぶ用のもので作ると、火の通りも早く、美味しく仕上がります。
- ・マスタードの苦手な方や小さいお子様はBのソースのかわりにケチャップで食べるのがおすすめです。
- ・人参の長さによって、包みにくい場合は、軽く塩を振ってしんなりさせると包みやすくなります。



対象：子どもから
ご年配の方まで