

アグー豚肉のミラノ風カツレツ



【おすすめ部位】
肩ロース



材料【2人分】

アグー豚肉ロース(厚切り)	2枚
塩こしょう	適量
粉チーズ	適量
パン粉	40g
卵(溶き卵)	1個
小麦粉、揚げ油	各適量
ブロッコリー	1/4株
じゃがいも	1個
バター、塩	各適量

【トマトソース】

ミニトマト	3個
ケチャップ	適量

作り方

- 1 パン粉はフードプロセッサーで細かくしておく。フードプロセッサーがない場合は、パン粉を袋にいれてめん棒などで叩き、細かくしても大丈夫。
- 2 アグー豚肉ロースを筋切りし、倍の大きさに叩いて伸ばす。塩こしょうと粉チーズをまぶし、なじませる。
- 3 小麦粉をまぶし、溶き卵にくぐらせてパン粉をつけ、フライパンに、肉が半分浸る程度に油をはり、揚げます。両面きつね色になったら完成。
- 4 つけ合わせのじゃがいもは、耐熱皿に入れラップをし、600Wのレンジで4分加熱。その後ブロッコリーとじゃがいもをバターでソテー。
- 5 ミニトマトをカットし、ケチャップと合わせソースを作り、カツレツにかけて出来上がり。



POINT

筋切り、叩いて伸ばすことで、油で揚げてもお肉が柔らかく美味しくなります。

