

チカラ

# 豚肉の力



豚肉の脂肪に不飽和脂肪酸が含まれています。悪玉コレステロールの減少をはじめ、動脈硬化予防などに効果があるとされています。



※写真はイメージです。

使ったのは  
この商品!



## ミラノ風カツレツ

調理時間  
25分

1人分  
557kcal

# ミラノ風カツレツ

調理時間

25分

1人分

557kcal

## 【材料/1人前】

豚ロース肉……………1枚(約100g)

日清 小麦粉・卵いらず ラク揚げ  
パン粉……………大さじ2

**A** 粉チーズ……………大さじ2

乾燥パセリ……………小さじ1/2

オリーブ油……………大さじ2

塩・こしょう……………適量

〈トマトソース〉

にんにく……………2片分

塩……………小さじ1

赤唐辛子……………1~2本

つぶした缶詰トマト……………2缶

オレガノ(ドライ)……………小さじ1/2

バジリコ(ドライ)……………小さじ1/2

オリーブ油……………大さじ3

## 【作り方】

①豚肉の両面に塩、こしょうをします。

②豚肉はラップではさみ、麺棒などでたたいて2倍程度の大きさにするまで広げます。厚みの目安は5mmです。

③**A**をビニール袋に入れ、軽く混ぜてから②の豚肉を入れて、両面にしっかりつくよう押さえながら衣をつけ、5分間置きます。

④フライパンを中火にかけてオリーブ油を熱し、片面約2分間ずつ、こんがりと焼きます。

※お好みで野菜を添えてください。

〈トマトソースの作り方〉

にんにくのみじん切り、種を取った赤唐辛子、オリーブ油を入れたフライパンを中火にかけてじっくり香りを出し、つぶした缶詰トマト、オレガノ、バジリコ、塩を加えて、1/2の量になるまで煮詰めます。