

ROSEN'S RECIPE
ローゼンおすすめメニュー

豚肉の中にはホクホクのれんこんがぎっしり♪

れんこんミルフィーユ たれカツ

調理時間

20分

1人分

327kcal



※写真はイメージです。

冬の旬食材



れんこん



豚肉

+

使ったのはコレ！



キッコーマン
いつでも新鮮
しぼりたて生しょうゆ
450ml



「つくり方動画を
配信中！」

《レシピ考案》
Goo Goo Foo
フードクリエイター
堀池 美由紀



れんこんミルフィーユたれカツ

材料/2人分

れんこん……………1節(120g)
豚薄切り肉……………8枚(約200g)
塩、こしょう……………少々
卵……………1/2個
小麦粉、パン粉……………適量
ミックスリーフ……………適宜
ミニトマト……………適宜
サラダ油……………適宜
〈生醤油たれ〉
キッコーマン いつでも新鮮しぼりたて
生しょうゆ……………大さじ1と1/2
みりん……………大さじ1と1/2
砂糖……………小さじ2

作り方

- ①れんこんは3mm幅に切り、酢水(分量外)につけて水気をおさえる。生醤油たれの材料を耐熱ボウルに合わせて、600wレンジで30秒加熱する。
- ②少し重ねた2枚の豚肉の上に塩、こしょう、2等分した①のれんこんをのせ、小麦粉少々をふり、豚肉2枚をその上に重ね、再度塩、こしょうをして、カツのような形に整え、小麦粉、溶き卵、パン粉の順につける。フライパンに油を熱し、きつね色になるまで、両面で6～7分火を通す。
- ③熱いうちに②を①の生醤油たれにつける。
- ④お皿に③、ミックスリーフ、ミニトマトを盛る。