

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

327 kcal



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  
しづらりたて生しょうゆ  
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 いつでも新鮮しづりたて<br>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。