

主菜

青じその塩こうじロールカツ



材料(2人分)

豚ロース薄切り肉	6枚(120g)
青じそ	6枚
減塩塩こうじ	大さじ1(15g)
薄力粉	小さじ2(6g)
溶き卵	1/2個分
パン粉	大さじ4(12g)
揚げ油	適量

1人分の栄養価

エネルギー 285Kcal 塩分 0.6g

作り方

- ① 豚ロース薄切り肉1枚を広げて、減塩塩こうじを小さじ1/2量ずつぬる。
- ② 青じそ1枚をのせ、豚肉をくるくると巻き、これを6本作る。
- ③ 豚肉に薄力粉を薄くまぶし、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。
- ④ 揚げ油を170℃の中温に熱し、ロールカツを入れて衣がきつね色になるまで約3分揚げる。
ロールカツが揚がったら、しっかり油をきり、斜め半分に切る。



お料理ポイント

豚肉に塩こうじをぬって、青じそと一緒に巻けば、味付け完了です。

食べる時は、醤油やソースをかけずに食べましょう。

塩こうじは焦げやすいので、油で揚げる時は、少し低めの温度でじっくり揚げるのがコツです。