

家庭で作るイタリアン！食肉料理セミナー

……… 本日のメニュー ………

豚のカツレツ (6人分)

- ・豚ロース 60g × 6枚
- ・小麦粉 適量
- ・パン粉 適量
- ・粉チーズ 大さじ6
- ・パセリ 1/2パック
- ・ディル 1/2パック
- ・ルーコラ 1袋



下準備

- ・パン粉をミキサーにかけて細かく砕く。
- ・卵（分量外）をときほぐす

- ① パセリ、ディルを細かく刻む。
- ② ①と粉チーズをパン粉に加えよく混ぜる。
- ③ 豚ロース肉の筋切りをする。包丁の背や刃を使ってよく切っておく。
- ④ ③に小麦粉（分量外）、ときほぐした卵の順で薄くまぶしてつける。
- ⑤ ④に②のパン粉をまぶす。
- ⑥ フライパンをよく温め、熱くなったらオリーブオイルを多めにひく。
- ⑦ 火を弱めて、⑤を焼く。衣がはがれないように動かさないで放置する。
- ⑧ 油が立たないように注意しながらパン粉が焼けるのを待ち、両面焼く。
- ⑨ お皿に盛り付け、少し塩を振り、ルーコラを添える。

〈ポイント〉

- ・筋切りは肉の赤身と脂身の間に細かく刃を入れる。包丁の背でたたいてもよい。
- ・衣の小麦粉と卵は薄くつけることで、あとからはがれにくくなる。
- ・フライパンを先によく温める。油を多めにひくと食材に均一に熱が入る。
- ・焼くときは無駄に食材を動かさない。
- ・塩は最後に加えると、塩分控えめでもしっかり味がつき、お肉がジューシーに。
- ・パン粉に加える食材は、ハーブやみじん切りの野菜、ナッツ、にんにく、しょうがなど、アレンジ自由！！

