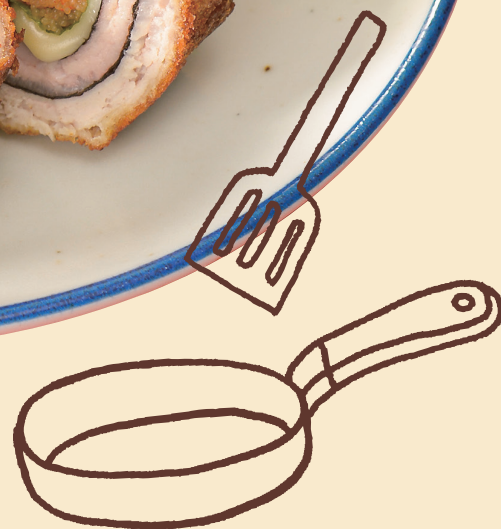




# 豚肉の 明太チーズかつ



## 材料〈2人分〉

- 麓山高原豚  
    ローススライス… 150g
- 無着色辛子明太子… 70g

- 大葉 …………… 4枚
- リーフレタス …………… 2枚
- レモン …………… 1/6個
- スライスチーズ…………… 2枚
- 焼き海苔 …………… 1/2枚
- パン粉 …………… 適量
- 揚げ油 …………… 適量
- A { 小麦粉…………… 大さじ4
- 卵…………… 1個
- 水…………… 小さじ2

- ① 無着色辛子明太子は解凍し、薄皮を取り中身を取り出す。
- ② リーフレタスは食べやすい大きさに手でちぎり水にさらし、レモンはくし切りにする。
- ③ 豚肉は半量を縦に少しずつ重ねて並べ、手前に半分に切った焼き海苔、スライスチーズ1枚、大葉2枚、無着色辛子明太子半量をそれぞれのせて巻き、同時に2個作る。
- ④ ③にAをつけ、パン粉をまぶす。フライパンに油を入れて熱し170℃で6～7分揚げる。
- ⑤ ④を食べやすい長さに切り、器に盛り、②を添える。

約560kcal 1人分