

メインのおかずにもOK

主菜

# 高野豆腐の 一口カツ

| 材料 | 8人分 | 調理時間40分 |

豚ロース薄切り…240g	卵…1個
すりおろしにんにく…少々	揚げ油…適宜
塩、こしょう…少々	かいわれ大根…14g
高野豆腐…4個	大根…140g
てんぷら粉…22g	柚子…小1個
小麦粉…小さじ2	ミニトマト…8個
パン粉(乾)…50g	ぼん酢しょうゆ…大きじ2

| つくり方 |

1. 高野豆腐を水につけて戻し、柔らかくなったら水気を絞り、4等分して棒状にする。
2. 広げた豚肉に塩こしょうをして、すりおろしにんにくを塗る。
3. 高野豆腐に2を巻き、小麦粉→溶き卵→パン粉の順につけ、中温の揚げ油できつね色になるまで揚げる。
4. 大根(スライサーで細切り)とかいわれ大根を混ぜ、一口カツと一緒に皿に盛りつけ、ミニトマト、柚子を添える。
5. ぼん酢しょうゆをかける。お好みで、とんかつソース、ケチャップでも良い。

| 料理のポイント |

- 肉の量は好みで増減してよい。



エネルギー 238kcal 食塩相当量 0.5g

1人分の栄養価 たんぱく質 11.3g 脂質 18.5g 炭水化物 8.1g  
食物繊維 0.9g カルシウム 58mg 鉄 0.9mg

管理栄養士のひと言

つくだれの塩分は同じ量なら、ケチャップ<とんかつソース<ぼん酢しょうゆ