



ハッピーレシピ辞典



「生活良好誌 2004年9月号より」

豚肉のチーズカツ・・・身近な素材で作るお料理バラエティ



材料(4人分)

豚肉(もも・薄切り)	8枚(300g)
塩、こしょう	各少々
プロセスチーズ	80g
りんご	1/2コ
小麦粉	適量
卵	1コ
パン粉	適量
揚げ油	適量

▼つけ合わせ(キャベツの酢煮)▼

キャベツ	150g
塩	小さじ1
酢	1/4カップ
砂糖	小さじ1
りんごのしぼり汁	1/2コ分
ブイヨン	1/2カップ
塩、こしょう	各少々
パセリ	小1枝

- 1 豚肉は1枚ずつ広げ、かるく塩、こしょうをふります。
- 2 プロセスチーズは、厚さ約7mmに切って8等分にします。
- 3 りんごは皮つきのまま半分に切って芯を取り、1/2コはいちょう切りにし、残りはすりおろして汁をしぼります。
- 4 つけ合わせのキャベツは幅1cmのざく切りにし、塩をふってもみます。しんなりとしたら他の材料を合わせた鍋に入れて蒸し煮にし、塩とこしょうで味をととのえます。
- 5 りんご2枚でプロセスチーズをはさみ、1の豚肉で包むように巻いて、小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけます。
- 6 揚げ油を中温(約180℃)に熱し、5を揚げて器に盛り、4のキャベツの酢煮とパセリを添えます。