

# ダイニングメニュー

大葉と梅でさっぱりおいしい!

## 豚肉の大葉梅巻きカツ



### ■材料〈4人分〉

- 豚肉うす切り(もも)……8枚(250g)
- 大葉……16枚
- 梅干し……8個
- 塩・こしょう……少々
- 天ぷら粉……適量
- パン粉……適量
- 揚げ油……適量
- サニーレタス……2枚
- ミニトマト……8個

### ■作り方…調理時間約15分

- ①梅干しの種を取り除き、粗めにきざむ。
- ②豚肉を広げ、塩・こしょうをし、大葉を2枚のせて①を塗り巻く(8本つくる)。
- ③天ぷら粉を水(分量外)で溶き、②をくぐらせ、パン粉をまぶし、油で揚げる。
- ④器にサニーレタスを敷き、③を盛り、ミニトマトを添える。



- ・梅干しの量はお好みで調整してください。
- ・衣をつける際、豚肉に小麦粉が天ぷら粉をまぶすとはがれにくくなります。

### 食事バランスガイド

1人あたり: 251 kcal

