

No.8「八幡平ポークのチーズ入りロールカツ」



☆八幡平ポークのチーズ入りロールカツ

《 分量 》

- | | |
|------------|----|
| ・豚薄切り肉 | 5枚 |
| ・とろけるチーズ | 2枚 |
| ・薄力粉・パン粉・卵 | 適量 |
| ・塩・こしょう | 適量 |

《 作り方 》

- ① 肉は筋を切って均等にし、塩・胡椒をふっておく
- ② 豚肉とチーズを交互に重ねていく。チーズは豚肉からはみ出ないようにしておく。
- ③ 全部重ねたら、形を整えて、小麦粉、卵、パン粉の順につける。
- ④ サラダ油を中華鍋に入れて低温で揚げる。
- ⑤ きつね色に揚げたら取り出し、適当な大きさに切る。

☆ごま味噌とんかつソース

《 分量 》

- | | |
|-------|------|
| ・だし汁 | 少々 |
| ・砂糖 | 大さじ2 |
| ・味噌 | 大さじ2 |
| ・みりん | 大さじ1 |
| ・すりごま | 大さじ1 |

《 作り方 》

材料を合わせて、加熱をし、滑らかなソースにする。

《使用した地元産の食材や、投稿料理について感想》

薄切りのロース肉に溶けるスライスチーズをのせてミルフィーユ状にして揚げたカツです。肉の枚数やチーズの置き方にはコツがあります。厚いので中にきちんと火が通るよう低温で丁寧に揚げる必要があります。

10月に高校生レストランでランチを作りましたが、その時の1品です。温野菜をつけると栄養バランスが良くなります！