

★ ★ ロールとんかつ ★ ★

材 料 (4人分)			
豚肉薄切り	20g × 12枚	パン粉	20g
ごぼう	120g	レタス	120g
アスパラガス	4本	ミニトマト	8個
小麦粉	大さじ 2	サラダ油	適量
卵	1個	とんかつソース	5g

1. 付け合わせのレタスとミニトマトは洗って水気をきる。
2. ごぼうは千切りにし軽く水にさらした後、鍋で3分程度茹でる。
3. アスパラガスは下半分の皮をむき、3等分に切り、鍋で1分程度茹でる。
4. 豚肉を広げ9等分した2と3をのせくるくると巻く。これを12本同様に作る。
5. 4に薄く小麦粉をまぶし、溶いた卵と水大さじ1を混ぜた卵液にくぐらせパン粉をまぶす。
6. フライパンにサラダ油を深さ1cmほど注いで低温(約160℃)に熱し3を入れて中火にする。そのまま2分ほど揚げ、衣が固まってきたら上下を返し、さらに2分ほど揚げる。ときどき上下を返しながらかんがりと色がつくまで1~2分揚げる。バットにとり油をきる。
7. 器に1と6を盛り、好みでとんかつソースを付ける。

1人分栄養価

熱量	323kcal
たんぱく質	17.1g
食塩相当量	0.5g

