

豚肉の衣焼き

調理時間 約25分 塩分 0.9g
1人分のエネルギー 従来の調理法と比べ
354kcal ⇒ 272kcal



【材料】2人分

豚ヒレ肉	4切れ200g
A 下味	
マーマレード	大さじ1
粒こしょう	小さじ1/2~1
しょうゆ	大さじ1/2
レモン汁	小さじ1
小麦粉	適量
卵	1/2個
パン粉	適量
油	大さじ1
ペピーリーフ	適量
プチトマト	2個
レモン	1/2個
マスタードソース	適量(お好みで)

【作り方】

- (1) 豚肉(肉厚2cm)を軽くたたいて、混ぜ合わせたAに漬(け)込む(約15分)。
- (2) (1)に小麦粉、とき卵、パン粉の順に付ける。
- (3) フライパンに分量の油を熱し、肉は表面になる方から強火で、30秒ソテーした後、火を弱めて、絶えず肉を移動させながら片面を2分前後焼き、裏返して同様に焼く。
- (4) (3)を一口大に切って皿に盛り、ペピーリーフとプチトマト、くし形に切ったレモンを添える。

【ワンポイント】

- ・ フッ素樹脂加工のフライパンを使うと鉄のフライパンと比べ油の使用量は1/2に減らせます。
- ・ トンカツにも応用できます。

レシピ監修 香川栄養専門学校