＜料理名＞　豚うす切り肉の変わりトンカツ

料理の紹介文

手頃な、目先の変わったトンカツです。

材料：（6人分）・・・目安程度

豚うす切り肉	350g
青じそ	24枚
梅干し	大3個
人参	150g
さやいんげん	120g
卵	2個
レモン	
レタス	
ミニトマト	
小麦粉	
パン粉	
油	

作り方：

（1）梅干しは種を除き細かく刻む。卵は水で溶いておく。

（2）人参は5mm角で5～5cm長さの拍子木切りにし、さやいんげんは5～6cm長さに切って、共に茹でておく。

（3）豚肉を広げ幅が5～6cmになるよう2～3枚重ね梅肉をぬり、青じそをのせて（2）の野菜を芯にして巻き端に小麦粉をつけ、巻き上げる。

（4）（3）肉に小麦粉、溶き卵、パン粉をつけ、揚げ油で揚げる。

（5）（4）で揚げたカツが少し冷めたら、斜めに切り（2つ切り）切り口を見せ、レタス・ミニトマト・くし形に切ったレモンと共に盛りつける。

≪その他、上記の料理にピッタリの一品（付け合わせなど）がありましたらご記入ください。≫

●新じゃがの味噌煮
●ほうれん草の胡麻和え
●ひじきのサラダ
●苺