

# ミラノ風豚のカツレット

材料(1人前)

豚肉(肩orヒレorもも).....100g  
塩.....適量  
こしょう.....適量  
小麦粉.....適量  
卵白.....1個分  
粉チーズ.....10g  
パン粉.....適量  
オリーブオイル.....30cc  
バター.....30g  
野菜・レモン等.....お好みで



作り方

- ①豚肉を1cm程度の厚さに切る。
- ②豚肉の上にラップをかけ、5mm程度の厚さになるまで鍋の裏で叩く。
- ③肉の片面全体に塩とこしょうを振る。
- ④小麦粉を両面全体つけて、軽くはたき、卵白を両面全体につける。
- ⑤粉チーズを片面全体につけて、軽く押さえる。
- ⑥両面全体にパン粉をつけて、しっかり押さえる。
- ⑦片面に包丁の裏で筋目を入れる。
- ⑧フライパンにオリーブオイル・バターを入れ、火をつける。
- ⑨バターが溶けたら、⑦を筋目を入れた側を下にして入れる。中火でフライパンを動かしながら焼き、周りが少し色づいてきたら強火で焼く。
- ⑩煙が出てきたら裏返し、両面色がついたら火からあげる。
- ⑪キッチンペーパーで押さえて、油を軽くとったら、完成。

