

火 ホウレンソウのロールトンカツ

材 料【2人分】

ホウレンソウ…1/2束 (90g) ニンジン…1/4本
湯…適量 ミニトマト…1/2パック
塩…適量 小麦粉…適量
豚ロース肉…300g 卵…1個
塩…少々 パン粉…適量
こしょう…少々 揚げ油…適量
梅肉…適量 リーフレタス…1/3束
粒マスタード…適量 マヨネーズ…少々
キャベツ…1/4玉

作り方

- ①ホウレンソウは熱湯で塩ゆでし、かたく搾る。
- ②巻き簾の上にラップを敷いて、豚肉を薄く広げていき、軽く塩こしょうする。全面に梅肉と粒マスタードを塗り、さらにホウレンソウを薄く広げ、端から巻きあげてラップでしばり円柱状にする。これを二つつくる。
- ③冷蔵庫で②を10分ほど休ませる。
- ④キャベツとニンじんは千切りにし、ミニトマトは半分に切る。
- ⑤③に小麦粉、溶き卵、パン粉の順で衣をつけ、170℃の油で5分ほど揚げて、食べやすく切る。
- ⑥皿にリーフレタスを敷き、⑤をキャベツ、ニンジン、マヨネーズで和えたミニトマトとともに盛りつける。

