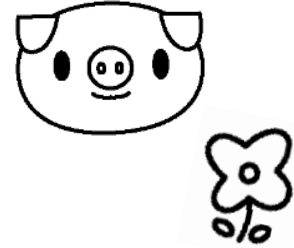




揚げずに焼くだけ！

☆揚げないカツレツ



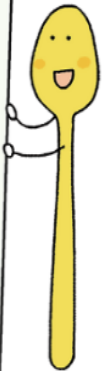
【材料】大人2人分、子ども1人分 【作り方】

豚ロース肉	3枚
塩	少々
パン粉	大さじ6
オリーブオイル	大さじ3
粉チーズ	大さじ3

- ①豚肉に塩で両面に下味をつける。
- ②パン粉、オリーブオイル、粉チーズを混ぜ合わせる。
- ③②を豚肉にしっかり押しつけるようにつけて、オーブントースターで焼き目がつくまで焼く。



焼き方はフライパン等でも大丈夫なので、少ない油で揚げ焼きしてください。卵不使用なので大変なパン粉付け作業や、油の処理もしなくて良い簡単カツレツです♪粉チーズで子どもも食べやすい味付けですよ！



令和6年3月号

