

# ● 紅いもミルフィーユカツ 梅ソース

## 栄養成分 1人分

エネルギー	319kcal
たんぱく質	13.8g
カルシウム	55mg
食塩相当量	1.7g



## 材料 4人分

豚ロース薄切り肉	200g
さつまいも(紅あずま・中)	1/3本(60g)
-----	
塩	少々
こしょう	少々
片栗粉	適量
卵	1個
パン粉	適量
揚げ油	適量
-----	
キャベツ	2枚(160g)
にんじん	20g

### <梅ソース>

#### 【A】

梅干しの果肉(刻む)	2個分(15g)
中濃ソース	大さじ2
白煎りごま	小さじ1

## 作り方

- 1 さつまいもは5mmほどの厚さに切って耐熱皿にのせ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で1分30秒加熱してやわらかくしておきます。
- 2 豚肉とさつまいもを4等分します。それぞれ肉を広げ、肉、さつまいも、肉、さつまいも、肉の順に重ねます。
- 3 片面に塩とこしょうをふり、両面に片栗粉、溶き卵、パン粉を順にまぶして衣をつけます。170℃に熱した油できつね色になるまで揚げ、食べやすい大きさに切ります。
- 4 キャベツとにんじんはせん切りにします。
- 5 Aを混ぜて梅ソースを作ります。
- 6 器に③と④を盛り、⑤をかけます。

## レシピ考案者

東京都文京区小学校栄養士

松丸 奨先生

学校給食では予算上、分厚いお肉を提供するのはむずかしいからと、考えたのがカサ増しレシピ!豚薄切り肉とさつまいもをミルフィーユ状に重ねたら、さつまいものほのかな甘さとほっくりとした食感が楽しい、見た目にも立派なカツに仕上がりました。中濃ソースは梅干しとの相性が抜群で、梅干しをほどよく加えた梅ソースは、すっぱすぎなくておいしいと子どもたちにも好評。紅あずまは関東で多く栽培されている品種ですが、もちろん別の品種でもおいしくできますよ。