

● フレーフレークカツ

栄養成分 1人分

エネルギー	357kcal
たんぱく質	22.2g
カルシウム	23mg
食塩相当量	1.1g

材料 4人分

豚ヒレ肉(1切れ約40gのもの)
..... 8切れ(約320g)

こしょう 少々

塩 少々

薄力粉 大さじ3

卵 1個

コーンフレーク(プレーン) 100g

揚げ油 適量

サラダ菜 8枚

中濃ソース 適量



作り方

- 1 豚ヒレ肉は1切れずつまな板に並べて軽くたたき、塩とこしょうを両面にふってなじませます。
- 2 バットを3枚用意し、1枚には薄力粉、1枚には卵を割りほぐします。コーンフレークはポリ袋などに入れて細かく砕き、残り1枚のバットに広げます。
- 3 豚ヒレ肉は1切れずつ、薄力粉、溶き卵、コーンフレークのバットに順番に入れてまんべんなくまぶして押さえます。
- 4 揚げ油を180℃に熱し、③を1切れずつ入れてときどき上下を返してきつね色になるまで揚げます。
- 5 器に盛ってサラダ菜を添え、中濃ソースをかけます。

レシピ考案者

東京都文京区小学校栄養士

松丸 奨 先生

運動会といえば、鶏のから揚げが定番ですが、それに代わる応援メニューとして提案した一品です。コーンフレークははがれやすいので、まんべんなくまぶしてしっかり押さえてから揚げましょう。コーンフレークには軽い塩味があるので、中濃ソースのかわりにレモンの絞り汁をかけてもおいしく食べられます。