

ミラノ風カツレツ

材料（2人分）

豚ロース肉（とんかつ用）100g 2枚、
薄力粉小さじ2、パン粉（細目）45g、
塩・コショウ適量、オリーブ油適量

<卵液>

卵1個、牛乳大さじ1、粉チーズ大さじ
3、コショウ少々

<つけ合わせ>

ミニトマト6個、レモンの薄切り2枚、
パセリ2枝



作り方

- 1 豚肉は筋切りをし、両面をぬれたラップではさんで肉たたきでたたいて6、7mmの厚さまでのばす。両面に塩・コショウをする。
- 2 ボウルに卵液の材料を入れて、よくかき混ぜておく。トマトは、へた付きのままオリーブ油でソテーし、皮がはじめてきたら皿に取っておく。
- 3 豚肉の両面に薄く薄力粉をつけて、卵液をからめ、パン粉をつける。盛り付けたときに表になる面に、2、3cm 間隔の格子状になるように包丁の背で筋をつける。
- 4 フライパンにオリーブ油を入れて火にかける。熱くなったら弱火にして筋をつけた面から揚げ焼きにする。きつね色に焼けたら返して、裏面も同じように焼く。
- 5 平皿にカツレツを盛り付け、レモンの輪切り、ミニトマトのソテー、パセリを添える。

料理のポイント

- 1 豚肉を揚げ焼きにするときは、フライパンの底から3mm 程度の深さになるようにオリーブ油を入れます。
- 2 豚肉の中まで火が通るように、じっくり焼きます。