

2025 年 6 月号

【料理名】にんじんとチーズの巻きとんかつ



【献立】

ズッキーニとえびのホットサラダ

ミニトマトとレタスのみそ汁

【調理時間】 15 分

【カロリー】 660 kcal

【塩分】 2.6g

【主材料】（2 人分）

豚肉（しょうが焼き用）…… 6 枚

にんじん……大 1 本（200g）

チーズ（さけるタイプ）…… 2 本

小麦粉、とき卵、パン粉……各適量

キャベツ（せん切り）……適量

中濃ソース……適宜

【作り方】

1. にんじんはスライサーでせん切りにし、塩小さじ $\frac{1}{2}$ をふって 15 分ほどおき、軽くもんで水気を絞る。チーズは 1 本を縦 3 等分にさく。
2. 豚肉は 1 枚ずつ広げ、にんじんを等分にのせる。チーズが芯になるようにおき、手前から巻く。小麦粉、とき卵、パン粉を順にまぶす。
3. 170 度の揚げ油に②を入れ、さわらずに 1 分ほどおき、上下を返す。向きを変えながら 3 分ほど揚げて火を通し、油をきる。
4. 器に③とキャベツを盛り合わせ、好みにソースをかける。

●レシピの表記について

* エネルギー・塩分はおよそ 1 人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。

* 材料表に示した分量は、1 カップ＝ 200 ml、1 合＝ 180 ml、大さじ 1＝ 15 ml、小さじ 1＝ 5 mlです。

* 電子レンジは 600W を使用しています。500 Wの場合は 1.2 倍、700W の場合は 0.8 倍の加熱時間が目安です。