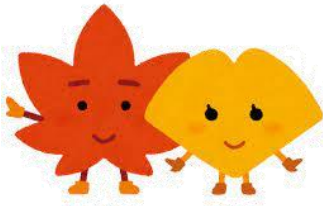


11月のお手軽減塩レシピ°

【サクッと軽いウィーン風カツレツ】



たまには違った揚げ物で！とんかつソースを使わず
あっさり食べる洋風とんかつです。パン粉に粉チーズを混ぜ
風味を良くし、レモンバターソースでいただきます。

材料（2人分）



豚肉(とんかつ用)	2枚
粒コショウ	適量
小麦粉	適量
卵	2個
パン粉(細かいもの)	70g
粉チーズ	大さじ1
バター	20g
レモン	4切れ
パセリ	適量
<付け合わせ>	
ベビーリーフ	適量
ミニトマト	4個

作り方【1人分の食塩相当量:0.3g】

- ① 豚肉を麺棒などでたたいて薄くし、粒コショウで下味をつける。
- ② パン粉に粉チーズを混ぜ、①に小麦粉、溶き卵、パン粉の順に2回衣をつける。
- ③ ②を170度の油で3分ほど揚げる。
- ④ 器に盛り、パセリをかけてレモン、バターをのせる。

できあがり！

