

豚肉のチーズフライ

■材料（4人分）

豚薄切り肉（しゃぶしゃぶ用）	12枚
プロセスチーズ（スティックタイプ）	6本
小麦粉	適量
卵（溶き卵）	適量
パン粉	適量
塩・こしょう	少々
揚げ油	適量
ブロッコリー	1個
ベビーリーフ	適量
《ソース》	
ケチャップ	大さじ2
中濃ソース	大さじ2
赤ワイン	大さじ2
水	大さじ2
塩・こしょう	少々



■作り方

- ①ソースの材料を火にかけて、ひと煮立ちさせアルコールを飛ばす。ブロッコリーは小房にし、塩ゆで（分量外）する。ベビーリーフは水に漬け、しゃきっとさせてから水切りする。
- ②豚肉は広げて塩・こしょうする。豚肉2枚と一組にして広げた上に、チーズを乗せ、チーズが端から出ないように両脇を内側に織り込み巻く。
- ③小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけて中温（170度）の油で揚げる。
- ④器に①のソースをひき、半分に切った③と①のブロッコリー、ベビーリーフを盛り付ける。

【エネルギー257kcal、タンパク質9.1g、塩分1.2g】

（伊勢原協同病院 管理栄養士 杵淵香純）