

豚肉のダブルチーズパン粉焼き～トマトソースがけ～

【材料】2人分

豚ロース肉 薄切り 4枚
スライスチーズ 2枚
小麦粉 大さじ2
溶き卵 1個分
パン粉 1カップ
粉チーズ 大さじ4
塩こしょう 少々
油 適量
玉ねぎ 1/4個
にんにく 1片
オリーブオイル 小さじ1
トマト缶 200g
塩 ひとつまみ
レタス 2枚



【作り方】

- ①豚肉は赤身と脂身の間になんか所切れ目を入れ、筋を切る。ラップで挟み、全体をしっかり叩いて薄くのばす。塩こしょうで下味をつけ、2枚の豚肉でスライスチーズを挟む。
- ②バットにパン粉と粉チーズを入れて混ぜる。①を小麦粉、溶き卵、チーズパン粉の順に衣をつけ、手で軽く抑える。
- ③トマトソースを作る。玉葱とにんにくをみじん切りにし、オリーブオイルと一緒に鍋で炒める。トマト缶を加えて5分ほど煮つめる。塩ひとつまみ加えて、味をととのえる。
- ④フライパンに油を中火で熱し、②を並べて片面3分ずつ焼く。こんがりきつね色になったら、器に盛り、トマトソースをかけてレタスを添える。

1人分

：エネルギー503kcal たんぱく質 23.3g 脂質 35.5g 炭水化物 19.8g 塩分 1.5g