

# 野菜の豚肉巻きカツ

## \*材料（4人分）

- |           |           |      |           |
|-----------|-----------|------|-----------|
| ・豚ロース薄切り肉 | 8枚（1枚25g） | ・卵   | 1個        |
| ・人参       | 40g       | ・小麦粉 | 少々        |
| ・ごぼう      | 1/2本      | ・揚げ油 | 適量        |
| ・ピーマン     | 2個        | A {  | ・味噌 大さじ1  |
| ・エリンギ     | 1/2パック    |      | ・砂糖 大さじ1  |
| ・パン粉      | 適量        |      | ・みりん 大さじ1 |
| ・レタス      | 1/2個      |      | ・酒 大さじ1   |
| ・ミニトマト    | 8個        |      |           |

## \*作り方

- ① 人参、ごぼう、ピーマン、エリンギは細切りにする。
- ② 人参とごぼうはゆでておく。
- ③ 豚肉に軽く塩こしょうをし、野菜を巻く。
- ④ 小麦粉、卵、パン粉をつけて油で揚げる。
- ⑤ Aの調味料を鍋に入れ、軽く煮立たせる。
- ⑥ 器にレタスを敷き、カツとミニトマトを盛り付け、みそだれをかける。

### ～栄養価（1人分）～

- |        |         |
|--------|---------|
| ・エネルギー | 362kcal |
| ・たんぱく質 | 13.0g   |
| ・脂質    | 26.7g   |
| ・食物繊維  | 3.5g    |
| ・塩分    | 0.7g    |
| ・カルシウム | 44mg    |

主菜