

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