

せんべい豚カツ

おせんべいを衣にして、少量の油でオーブン焼きに。

材料（4人分）

豚ヒレ肉	320g
塩・こしょう	少々
小麦粉	適量
卵	2個
せんべい（しょうゆ味）	80g
サラダ油	大さじ1
サニーレタス	4枚
ベビーリーフ	30g
レモン	2分の1個
《ドレッシング》	
酢	小さじ2
オリーブオイル	小さじ1
塩・こしょう	少々



作り方

- ①豚肉は1cm厚に切り、たたいて伸ばし、塩こしょう少々振る。せんべいはフードプロセッサーで細かく砕き、油大さじ1をまぶしておく。レモンはくし切りする。
 - ②下準備した豚ヒレ肉に、小麦粉、卵、下準備したせんべいの順にまぶし、衣付けする。
 - ③オーブンの網の上に①を乗せ、200度のオーブンで15分ほど焼く。
 - ④ドレッシングの材料をよく攪拌し、ベビーリーフ、一口大に切ったサニーレタスと一緒にさっくりと和える。
- ① 焼きあがった豚カツと④のサラダ、レモンと一緒に器に盛り付ける。

【エネルギー 295kcal たんぱく質 21.8g 塩分 0.9g】

（伊勢原協同病院 管理栄養士 杵淵香純）