



## ミラノ風カツ バルサミソース

## 栄養士コメント

揚げずに、オーブンで焼くことでカロリーを抑えています。  
香ばしく仕上がるため、下味はこしょうですが、味付けに  
物足りなさは感じません。バルサミコ酢がご家庭にない場合  
はレモン汁をかけても美味しく食べて頂けると思います。

## 作り方

- ①フライパンにパン粉を入れ、色が付くまで炒る。  
バルサミコ酢はとろみが付くまで加熱しておく。  
オーブンを200度に予熱しておく。
- ②豚ロース肉は数カ所、包丁で筋切りをする。その  
後、上下をラップで挟み、肉たたき又は麺棒で  
倍くらいの大きさになるように叩き伸ばし、こし  
ょうを両面に振っておく。
- ③②の豚ロース肉に小麦粉、溶き卵、①のパン粉の  
順番で衣をつけていく。
- ④衣を付けた豚ロース肉をクッキングシートを敷  
いた鉄板に置き、オーブン200度で15～20分焼く。  
(ご家庭のオーブンによって焼き加減が違いま  
すので調節してください)
- ⑤お皿にベビーリーフを添え、④の豚ロース肉、  
①のバルサミコ酢を盛り付ける。



## 成分値 (1人分)

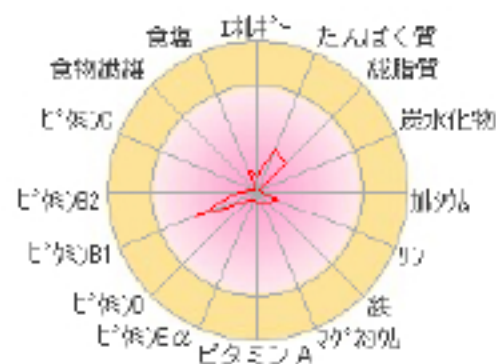
摂取値 単位

1. エネルギー	250 kcal
2. たんぱく質	17.8 g
3. 総脂質	17.0 g
4. 炭水化物	6.4 g
5. カルシウム	19 mg
6. リン	178 mg
7. 鉄	0.7 mg
8. マグネシウム	25 mg
9. ビタミンA	51 μg
10. ビタミンEα	0.5 mg
11. ビタミンD	0.6 μg
12. ビタミンB1	0.58 mg
13. ビタミンB2	0.18 mg
14. ビタミンC	3 mg
15. 食物繊維	0.4 g
16. 食塩	0.3 g

## 材料 (1人分)

分量 単位

1. 豚ロース・脂付・カツ用	80	g
2. こしょう		少々
3. 小麦粉		適宜
4. 鶏卵	1/4	個
5. パン粉	1.5	大サジ
6. バルサミコ酢	1	大サジ
7. ベビーリーフ	10	g



(黄色圏内です)