

ミラノ風カツレツ

<材料> 5人分

豚生姜焼き用 10枚・・・片面に塩、胡椒する

スライスチーズ 5枚

衣=小麦粉大さじ3+水大さじ3をよく混ぜて、卵2個加える

パン粉 80~100g

こめ油適量



<作り方>

1. 豚肉2枚1組としてスライスチーズをサンドして衣の中をくぐらせて、パン粉をつける。
2. フライパンに油を1cm程度入れて温めて①を並べて入れて、こんがり揚げ焼きする。

ハーフとトマトのサラダ

<材料> 5人分

レタス 150~200g・・・洗って水切りする

トマト 2個・・・2cm角切り

A=レモン汁大さじ1+こめ油大さじ1+塩・胡椒各少々

レモン 1個・・・くし形切り

<作り方>

1. ボウルに水分を拭き取ったレタスをちぎって入れて、トマトも加えて混ぜる。
2. ①にAを回しかけ加える。
3. 器に②とカツレツを盛り付けレモンを添える。