

ミラノ風カツレッツ

イタリアン メイン

材料 (2人分)

豚ロース肉	2枚
塩・こしょう	少々
パン粉	適量
卵	1個
パルメザンチーズ	大さじ1
オリーブ油	小さじ1
塩	少々
サラダ油	適量
バター	10~15g
レモン	1/4個
クレソン	適量



作り方

1. パン粉は、フードプロセッサーで細かくしておくといよい。
2. ボウルに卵、パルメザンチーズ、オリーブ油、塩を混ぜ合わす。
3. 肉は筋を切りパン粉を少しふって、たたいて伸ばして塩・こしょうし、パン粉をさらにつける。
4. 2に3の肉をくぐらし、再度、パン粉をつける。
5. 肉の表側に包丁の背で、グリル模様をつける。
6. フライパンにサラダ油を5mmぐらいの深さまで入れ熱し、5の肉を入れて色よく揚げ、油をきる。
7. フライパンにバターを溶かし、再度、弱火で肉の両面焼き、風味をつける。
8. 器に盛り、カットレモン、クレソンを飾る。

所要時間 30分ぐらい
主な調理器具 フライパン