

お茶でとんかつ



エネルギー
289kcal

たんぱく質
11.5g

塩分
0.8g

材料（2人分）

豚肩ロースしょうが焼き用	120 g
こしょう	少々
煎茶	小さじ1
梅干し	1/2個
かつお節	1/4袋
しょうゆ	数滴
小麦粉	大さじ2
卵	1/4個
パン粉	10 g
揚げ油	適量
キャベツ	60 g
ぼん酢	小さじ1/2
トマト	1/2個

【作り方】

- ① 煎茶は、おいしくお茶を飲んだ後の茶殻を使う。
- ② 豚肉にこしょうで下味をつける。
- ③ 梅干しは細かく刻み、①の茶殻、けずり節、しょうゆとあわせておく。
- ④ ②の豚肉に③の具をぬり、端からくるくと巻いておく。
- ⑤ 小麦粉、卵、パン粉の順にまぶし、油で揚げ、食べやすい大きさに切る。
- ⑥ キャベツはひと口大に切ってゆで、好みでぼん酢をかける。トマトは食べやすい大きさに切り、とんかつに付け合せる。



- ◎ 分量は正味重量（皮・殻や骨を除いたもの）で示しました。
- ◎ 1カップ=200ml、大さじ1 = 15ml、小さじ1 = 5ml です。

茶殻と梅がマッチして、食欲が進む一品です。豚肉は夏バテの予防・回復にも効果的です。