

「とろりチーズのロールカツ」

主菜(肉料理)担当:野村高校



「ロールカツ」

【材料】

豚薄切り肉・・・20枚(300g)
塩、こしょう・・・少々
大葉・・・・・・・・10枚
ピザチーズ・・・・適量
小麦粉・・・・大さじ1(まぶす用)
小麦粉・・・・大さじ8
溶き卵・・・・2個分
水・・・・大さじ2
パン粉・・・・1カップ
揚げ油・・・・適量

A

【作り方】

- ①豚肉は2枚を1組にして1cm程度重ねて広げ、塩、コショウをふる。手前に大葉を1枚とチーズをのせ、くると巻く。計10本作る。
- ②Aをボールに入れて混ぜる。①に小麦粉⇒A⇒パン粉の順に衣をからめて、170℃の油で色よく揚げる。

「ソース材料」

【材料】

すりごま・・・・大さじ2
しょうゆ・・・・大さじ2
マヨネーズ・・・・大さじ1/2
砂糖・・・・小さじ1
酢・・・・小さじ1
水・・・・小さじ1
柚子果汁・・・・小さじ1

【作り方】

- ①材料を小鍋に入れ、軽く煮立たせる。

