

豚肉のさっぱり ミルフィーユカツ～みそだれ～

北日本ハイテクニカルクッキングカレッジ2年
森川 真愛

〈校内レシピコンテスト 3位〉

アピールポイント

薄切り肉を重ねることで柔らかく仕上げました。りんご、梅、大葉をはさんでいるので揚げ物でもさっぱりしていて食べやすいです。

使用した岩手県産の食材

豚肉、りんご

先生からのコメント

豚肉と林檎を挟んだカツに、味噌タレをつけていただきます。林檎の甘みと肉の旨みが美味しく、一味変わったとんかつです。味噌タレも旨み抜群です。

～レシピ～

材 料

《2人分の値段 1,000円》

★ミルフィーユカツ		★みそだれ	
豚ロース薄切り	400g	B みりん	大さじ1
A りんご	100g	酒	大さじ1
梅干し	30g	水	大さじ3
スライスチーズ	4枚	C 味噌	大さじ1
大葉	4枚	濃口しょうゆ	小さじ1
片栗粉	適量	はちみつ	小さじ1/2
薄力粉	適量	白ごま	適量
鶏卵	適量		
パン粉	適量	★付け合わせ	
		キャベツ	100g
		ミニトマト	40g

作り方

1. りんごは3mmの厚さにスライスして、レンジで30秒温める。梅干しは種を取り、たたいてペースト状にする。
2. ラップを広げ、豚ロース2枚→A→豚ロース2枚の順で接着しやすいように片栗粉をつけながら重ねる。強めに包んで冷蔵庫に5～10分入れておく。
3. Bを鍋に入れて火にかけ、アルコールを飛ばす。火を止めてCを加え、味噌をしっかり溶かし、白ごまを加える。みそだれの完成。
4. 肉を冷蔵庫から取り出し、衣(小麦粉・鶏卵・パン粉)を付けて揚げる。
5. 千切りキャベツと半割りしたミニトマトを添える。