

食を楽しむ、考える。

だれもが好きなとんかつ。うす切りのお肉を重ね、チーズと大葉をはさみました。やわらかくてボリュームたっぷりです。



vol. 62

ミルフィーユとんかつ

《材料》(2人分)

1142 産直 平牧三元こめ育ち豚しゃぶしゃぶ用
..... 180g

723 スライスチーズ 2枚

塩・胡椒 各少々 とんかつソース...大さじ2

大葉(軸を除く) ... 4枚

揚げ油 適量

A 小麦粉・卵・パン粉
..... 各適量

212 産直 キャベツ(せん切) 2枚分

《作り方》

- ① 豚肉は6等分して広げ、軽く塩・胡椒する。スライスチーズは半分に切る。
- ② 豚肉、大葉、スライスチーズの順で重ね、もう一度繰り返して最後に豚肉を乗せる。**A**の小麦粉をまぶして形を整え、卵、パン粉の順に衣をつける。同様にもう一つ作る。
- ③ 揚げ油を180℃に熱し、②を揚げる。中までしっかり火を通し、油をきって粗熱がとれたら食べやすい大きさに切り、皿に盛る。キャベツを添えてソースをかける。

産直

1142 冷凍

国産・
シガフードプロダクツ

平牧三元こめ育ち豚

しゃぶしゃぶ用
(ロース・肩ロース)

270g ★

飼料米を食べて育った豚の柔らかいロースと肩ロース肉を薄くスライスしました。



100gあたり
本体 **289**円

本体 **780**円
(税込 842円)

豚肩ロース



滋賀県栄養士会
管理栄養士
齊田 充子さん

滋賀県を中心に開業医や
デイサービスでの栄養指
導、民間企業の食生活改
善事業にあっています。

濃厚なコクのある豚肩ロース肉

豚肉には糖質をエネルギーに変えるときに必要なビタミンB1が多く含まれています。肩ロース肉は脂肪が赤身の中に粗く網状に入っているコクのある濃厚な味です。脂身には赤身の旨みをまろやかにする働きや香り成分が含まれており、豚肉独特のおいしさを引き出しています。HDL コレステロールを下げずに血中コレステロールを減らし、動脈硬化の予防に役立つ一価不飽和脂肪酸のオレイン酸も含まれています。