

豆腐の肉巻きカツ

～パセリ衣で香りよく～



材 料 2人分

豚肉口ース切り落とし…………… 120 g	小麦粉……………適量
木綿豆腐……………約1/3丁 (1切れ 30 g 程度 4個分)	卵…………… 1/2個
塩コショウ……………少々	パン粉……………適量
	刻みパセリ…………… 10 g
	揚げ油……………適量

お好みの添え野菜

赤パプリカ、かいわれ……………適量

作り方

- ① パセリは、洗ってキッチンペーパーで水気を取り、刻んでパン粉と混ぜる。
- ② 木綿豆腐は、キッチンペーパーに包み、重しをして水切りをする。
- ③ まな板に豚肉を広げ、②の木綿豆腐（厚さ1～1.5cmの食べやすい大きさに切ったもの）を芯にして手前から巻く。軽く塩コショウする。
- ④ ③に小麦粉、卵、パセリ入りパン粉をつけて、170度の油で揚げる。
- ⑤ 余分な油をきって、器に盛り付け、野菜を添える。