

きゃべつと豚肉のミルフィーユカツ

きゃべつと豚肉の ミルフィーユカツ

調理時間
30分以内

サクサク×ジューシーな食感が楽しい。
お弁当にもおすすめです♪



材料 (2~3人分)

- ・豚肉す切り肉 (バラ) …8枚
- ・キャベツ…2枚
- ・塩・こしょう…少々
- ・パン粉…適量
- ・サラダ油…大さじ6

〈バター液〉

- ・卵…1個
- ・牛乳…50ml
- ・薄力粉…大さじ5

作り方

- ①きゃべつを耐熱皿にのせてラップをかぶせ、600Wの電子レンジで1分加熱し、粗熱をとる。
- ②きゃべつを豚肉の大きさに合わせてちぎり、豚肉、キャベツそれぞれ4枚を交互に重ねて塩・こしょうをふる。(もうひとつも同様に作る。)
- ③〈バター液〉の材料を混ぜ合わせ、バター液を作る。豚肉をバター液にくぐらせ、パン粉をつける。
- ④フライパンにサラダ油を入れて中火にかけ、両面しっかり色づくまで揚げ焼きにする。
- ④食べやすい大きさにカットして、さらに盛り付け出来上がり。