

## ☆豚こま肉の変わりとんかつ(2人分)

豚こま肉	160g		
塩	小さじ1/6	<添え野菜>	
こしょう	少々	きゃべつ	80g
小麦粉	適量	トマト	1/2個
卵	1/3個	レモン	1/3個
パン粉	適量		
揚げ油	適量		

- ① ボウルに豚こま肉を入れ、塩、こしょうを加えてよく混ぜる。
  - ② ①を二等分してそれぞれ小判型にぎゅっと固め、小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけ、170℃～180℃の油で揚げる。きつね色に揚がったら、取り出し食べやすい大きさに切る。
  - ③ 皿に千切りにしたきゃべつとミニトマトを盛り付け、②を盛り、楕形に切ったレモンを添える。
- ※ お好みでソースをかけてお召し上がりください。



【参考】	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
1人分栄養素量	378	17.9	28.5	31	1.4	0.6

副菜	1つ
主菜	3つ