



IH
カンタンレシピ
Taste of SEASON

薄切り肉を重ねて作ったおしゃれなとんかつ。
バジルの風味と溶けだすチーズがたまりません。

豚肉とバジルの チーズミルクフィークカツ

必要時間

🕒 25分



栄養成分表 (1人分)

エネルギー	脂質	食物繊維	たんぱく質	炭水化物	食塩相当量
754kcal	52.6g	4.6g	31.3g	35.9g	2.3g

作り方を動画で
check



材料 (2人分)

豚ロース肉薄切り …… 200g
スライスチーズ …… 2枚
バジル …… 2枝
塩・こしょう …… 各少々

衣 [小麦粉・溶き卵・
パン粉(細目) …… 各適量

トマトソース
トマト缶詰 …… 1/2缶
玉葱のみじん切り
…………… 1/4個分
にんにくのみじん切り
…………… 1片分
トマトケチャップ …… 大きじ1
塩・こしょう …… 各少々
バジルのみじん切り
…………… 1枝分
オリーブオイル …… 大きじ1

付け合わせ
キャベツの細切り …… 60g
人参の細切り …… 10g
イタリアンパセリ …… 2枝
レモンのかし形切り
…………… 2切れ
プチトマト …… 2個
ドレッシング …… 適量

四季折々の旬の素材をつかって 洋食

作り方

- ① スライスチーズは半分に切り、バジルは軸を取り除きます。
- ② ラップの上に豚肉の1/6を広げ、①のスライスチーズ、バジル、豚肉の順で重ね、これをもう一度繰り返します。
- ③ ラップをのせて8mm厚さになるように押さえてのばします。 **ポイント①**
- ④ 表面に、塩、こしょうして、小麦粉、溶き卵、パン粉の順で付け、表面を包丁の背中で格子に押さえます。
- ⑤ 厚手の鍋にオリーブオイルを熱し、にんにく、玉葱のみじん切りを炒めます。
- ⑥ 玉葱がしんなりしてくれば、トマトをつぶし入れて、バジルを加え5~6分煮込み、塩、こしょう、トマトケチャップで味付けしてトマトソースを作ります。
- ⑦ フライパンの底全体に広がる程度の油を入れて中火で加熱し、温まれば④を入れ、フライパンを前後に動かし、火力を調節しながら揚げます。 **ポイント②**
- ⑧ きつね色に色付けば、返して裏面も同様に揚げ、キッチンペーパーの上に取り、油をしっかりと切ります。
- ⑨ 付け合わせと共に盛り付け、トマトソースを添えます。



ポイント①

厚さを均一にしておくことで、火の通りが均一になります。

IH料理の
コツ



ポイント②

IHは加熱反応も素早く、均一にムラなく加熱します。