

明野駐屯地 手作りゴマヒレカツ

喫食者に大好評のメニューであるトンカツを、ヘルシーに美味しく召し上がって頂けるように考えました。豚ヒレ肉に黒ごまをたっぷり付けて揚げています。黒ごまが香ばしく食欲増進メニューです。

航空学校 管理栄養士 坂本技官



材料（1人分）

豚ヒレ肉	80 g（1枚40 g）
塩	0.2 g
胡椒	0.1 g
小麦粉	10 g
鶏卵	10 g
炒りごま（黒）	4 g
パン粉	15 g
サラダ油	12 g

作り方

- 1 豚ヒレ肉に塩、胡椒をして下味を付ける。
- 2 1にフライの要領で衣を付けますが、パン粉と黒ごまを合わせてしっかりと全体に付ける。
- 3 2を170℃程度の油でカラッと揚げる。

★コツ・ポイント

パン粉と黒ごまを合わせて付けますが、黒ごまが沈むため、途中で何度も合わせながら実施すること。