

古河駐屯地ご当地グルメ

「ロースポークのミルフィーユカツ」

PRポイント

「ロースポーク」とは、茨城県のブランド豚肉のことです。地産地消を込めて、地元の豚肉を使用しています。ロース肉の薄切りを3枚重ねているので、とても柔らかいです。豚肉の間に青じそとチーズを挟んだり、バリエーション豊富なカツです。

栄養ポイント

豚肉には、ビタミンB₁が豊富です。疲労回復やスタミナのビタミンとも呼ばれ、糖質をエネルギーに変えるのに欠かせない成分です。

材料 1人分

- ・ロースポークロース(豚肉) 40g3枚
- ・青じそ 2枚
- ・スライスチーズ 1枚
- ・塩、胡椒 適量
- ・小麦粉、卵、パン粉 適量
- ・揚げ油
- ・キャベツ、トマト、レモン 適量

ロースポークの ミルフィーユカツレシピ



作り方

- ① 豚肉、青じそ、豚肉、チーズ、青じそ、豚肉の順に重ねる。
- ② 下味に塩、胡椒を振る。
- ③ 小麦粉、卵、パン粉で衣をつけ、油できつね色になるまで揚げる。
- ④ 食べやすい大きさにカットして、付け合せのキャベツ、トマト、レモンを添える。