



## ヒレカツ (普通食)

### 材 料 1人分

豚ヒレ肉1枚	40g
食塩	0.1g
こしょう	10g
小麦粉	3g
バター液	
小麦粉	2.5g
水	4g
卵液	5g
パン粉	7g
揚げ油	5g
中濃ソース	適量

### 作 り 方



- ① ヒレ肉を肉たたきなどで軽くたたき、塩・こしょうをする。  
小麦粉、水、卵液を混ぜ合わせておき、バター液を作成しておく。
- ② 肉の両面に小麦粉をはたき、バター液にくぐらせ、パン粉をつける。
- ③ 揚げ油を170℃に熱してきつね色になるまでよく揚げる。
- ④ 中濃ソースをかけ、完成。

### 栄 養 成 分 1人分

エネルギー	134kcal
たんぱく質	10.2g

作ってみてね

