

【第63回／平成28年度6月】

ヘルシーチーズカツを紹介します。

豚カツを揚げると1枚で約15gもの油を吸収しており、カロリーに換算すると135kcalになります。135kcalは、30分歩いてやっと消費できるカロリー数です。肥満や高血圧の一因は、脂質の摂りすぎにあります。脂質の量に気をつけましょう。

今回は、揚げずにサクサクの食感を味わえるカツです。トマトソースは酸味が良く少ない味付けでもおいしくいただけます。季節の野菜を添えて、ぜひお試しください。



ヘルシーチーズカツ

材 料(4人分)

・豚肉もも肉薄切り	16枚	・ホールトマト	1/2缶
・こしょう	少々	・玉ねぎ	40g
・スライスチーズ	8枚	・マッシュルーム	40g
・小麦粉	適量	・砂糖	小さじ1・1/3
・卵	適量	・塩	2つまみ
・パン粉	適量	・にんにく	1g
・いんげん	6本	・サラダ油	小さじ1

＝作り方＝

1. ソースをつくる—フライパンに油を引き、みじん切りしたニンニクを焦がさないように炒める。
2. 分量内の塩を6のフライパンにまぶし、玉ねぎを炒める。
3. 透明になったら、ホールトマトを加え、ヘラでつぶしながら加熱する。
4. つぶれたらマッシュルームを加える。煮立ってきたら、砂糖と残りの塩を加え、中火で焦げ付かないようかき混ぜる。水気が飛んだら火を止める。
5. カツを作る—パン粉をフライパンで乾煎りし、きつね色にする。
6. 豚もも肉を広げ、こしょうをふる。もも肉を2枚重ね3等分する。スライスチーズは4等分する。
7. 豚肉にスライスチーズを乗せ、その上に豚肉、チーズ、豚肉と3層にする。
8. 小麦粉、溶き卵、炒ったパン粉の順でつけ、180℃のオーブンで10分焼く。
9. オーブンで焼いたカツにソースをかけて出来上がり。

※栄養成分※

カロリー	324kcal
タンパク質	28.0g
脂質	20.4g
炭水化物	9.6g
カルシウム	271mg
塩分	1.8g
食物繊維	1.3g

