

【第15回目／平成24年6月号】

\*焼きヒレカツ

### **ヒレ肉を使った料理を紹介します。**

トンカツやヒレカツなどは、家庭での定番料理になっていると思いますが、カロリーは高めです。

肉を油で揚げて、添え野菜にマヨネーズやオイルの入ったドレッシングを使うと、さらにカロリーをあげてしまいます。

今回は、ローカロリーのヒレカツの紹介です。

油で揚げずに、先に炒めたパン粉をまぶして焼きました。

カロリーは、揚げた物より約50%低くなっています。物足りなさを感じる方は、かつ丼やカツカレー等に使用してはいかがでしょうか。



# 焼きヒレカツ

## 材 料(4人分)

・豚ヒレ肉	320g	・キャベツ	240g
・塩	少々	・ミニトマト	8個
・コショウ	少々	・キュウリ	60g
・小麦粉	16g	・ドレッシング	適量
・卵	1個		
・パン粉	40g		
・油	小さじ1		
・ウスターソース	適量		

## ＝作り方＝

1. ヒレ肉を軽くたたき、塩・コショウをする。
2. 肉をラップに1枚ずつ包み皿にのせて、電子レンジで1分ほど加熱する。  
(肉の厚さによって加減してください。)
3. フライパンに油を入れて、パン粉を加えてキツネ色になるまで炒める。
4. 肉に小麦粉、卵、パン粉をつけて、アルミホイルに薄く油をひいた上  
のせて、オーブントースターで4～5分焼く。
5. キャベツはせん切り、きゅうりは薄切りにする。ミニトマトは、洗っておく。
6. 4で焼きあがったヒレ肉と、野菜を盛り付けて出来上がり。

## ※ カロリーと塩分(ヒレカツと野菜の栄養成分です)

カロリー	201kcal
タンパク質	22.7g
脂質	5.6g
炭水化物	14.5g
カルシウム	46mg
塩分	0.5g

※使用した調味料の数値をプラスしてください。

	カロリー	塩分
ウスターソース (大さじ1)	20kcal	1.4g
ドレッシング (大さじ1)	61kcal	0.5g
マヨネーズ (大さじ1)	84kcal	0.2g

