

辻調の楽しい食卓～ミラノ風カツレッツ

<p>&lt;材料&gt; (4人分)</p> <p>豚骨付きロース肉…………… 4枚 卵…………… 4個 サラダ油…………… 大さじ1 牛乳…………… 60ml パルメザン・チーズ…………… 40g 生パン粉…………… 500g</p> <p><u>*ソース</u></p> <p>フルーツ・トマト…………… 4個 きゅうり…………… 1/4本 赤玉ねぎ…………… 1/4個 にんにく…………… 1/2片 バジリコ…………… 4枚 ケイパー…………… 大さじ1 白ワイン酢…………… 20ml エクストラバージン・オリーブ油… 40ml</p>	<p>じゃがいも (小) …………… 4個 ローズマリー…………… 1枝 ルーコラ…………… 適量 トレヴィス…………… 適量 アンディーブ…………… 適量 クレソン…………… 適量 バルサミコ酢…………… 少量 レモン…………… 2個 バター…………… 適量 サラダ油…………… 適量 塩、こしょう</p>
---	--



<作り方>

1. 豚骨付きロース肉は生パン粉をつけながら肉たたきで厚さ2～3mmになるまでたたきのぼす。



2. 卵を溶きほぐし、サラダ油、牛乳、パルメザン・チーズを混ぜる。②に塩、こしょう、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。



Copyright © 2013 JUPITER VISUAL COMMUNICATIONS CO.,LTD. All rights reserved

**Act OnTV**

3. 盛り付けた時に上になる面に、包丁の背で格子模様をつける。



4. フライパンにサラダ油をそれぞれ少し多めに入れて熱し、格子模様をつけた面を下にして強火で焼く。きれいな焼き色がついたら裏返し、バターを加えて焼き油をかけながら焼く。
5. フルーツ・トマトは皮を湯むきし、縦4等分にする。きゅうりは角切りに、赤玉ねぎ、にんにくはみじん切りに、バジリコはせん切りにする。材料をすべてボウルに入れ、塩、こしょうをしてマリネする。



6. ジャガイモを食べやすい大きさに切り、塩、こしょう、オリーブ油をまぶし、ローズマリーとともに180℃のオーブンでローストする。



7. ルーコラ、トレヴィス、アンディーブ、クレソンは水で洗う。ルーコラとトレヴィスはバルサミコ酢、エクストラバージン・オリーブ油、塩、こしょうで和える。
8. 焼き上がった肉の上にソースをのせ、⑦のサラダ、半分に切ったレモンを添える。

