

# グリーンアスパラガスとチーズの豚肉巻きカツ



## 材 料(4人分)

- ・アスパラガス . . . . . 300g
- ・豚薄切り肉 . . . . . 300g
- ・スライスチーズ . . . . . 6 枚
- ・小麦粉 . . . . . 適量
- ・塩・こしょう . . . . . 少々

## 衣

- ・小麦粉 . . . . . 適量
- ・卵 . . . . . 2 個
- ・パン粉 . . . . . 適量

- ・プチトマト . . . . . 4 個
- ・揚げ油 . . . . . 適量

## 作り方

- ①アスパラを塩（分量外）を入れた熱湯でゆでる。
- ②豚肉を広げ、塩・こしょうをして、その上に茶こしで小麦粉を薄くふる。
- ③ゆでたアスパラガスとチーズを②の上において巻く。
- ④軽く塩・こしょうをする。
- ⑤④に衣をつける。
- ⑥油を熱して揚げる。
- ⑦カツを半分に切り、プチトマトを添える。

レシピ提供 防府市生活改善実行グループ連絡協議会 サンサングループ