

アボカドカツ

**調理時間**

約15分

カロリー

570kcal

材料

(4人分)

アボカド	2個
豚薄切り肉(ロース)	12枚(300g)
塩、コショウ	各少々
小麦粉	適量
溶き卵	適量
パン粉	適量
揚げ油	適量

作り方

- 1 アボカドは縦に切り目を入れ、両手でねじって2つにわける。包丁の角で種を刺してねじり取り、皮をむき、6等分のくし形に切る。
- 2 豚薄切り肉を半分の長さに切り、塩、コショウをふる。肉を3枚並べ、小麦粉を軽くふり(1)を巻く。
- 3 (2)に小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。
- 4 鍋をコンロにのせ、揚げ油を入れ、温度調節スイッチを押して180度に設定する。(3)を3分ほど揚げる。
- 5 ピリ辛ゴマダレをつけていただく。

アボカドを薄切り豚肉で巻いた、ヘルシーに食べられるカツです。