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。