

ミラノ風カツレッツ



調理時間

30分

カロリー

538kcal

材料

(2人分)

豚ひれ肉	40g (4切れ)
塩、コショウ	各少々
小麦粉	適宜
溶き卵	1個分
(A)	
パン粉 (ドライ)	80g
パルメジャーノチーズ	40g
溶かしバター	10g
オリーブ油	15ml
トマトソース	120g
レモン	1切れ
パセリ (みじん切り)	少々

作り方

- 1 豚ひれ肉はラップにはさみ、めん棒などでたたき薄くのばし、塩、コショウをする。
- 2 (1)を小麦粉、溶き卵、パン粉と混ぜた(A)の順につけココットに並べ、スプーンなどで溶かしバターとオリーブ油をかけ(オイルスプレーでもよい)、蓋をしてグリルに入れる。
- 3 「ココット」を選択し、タイマーを12分に設定して点火する。
- 4 トマトソース、レモンを添え、好みでパセリを散らす。