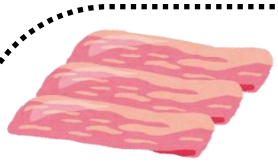
適塩メニューレシピ

鳥取市
適塩イメージキャラクター

☆梅しそおかか重ねカツ☆



【材料（4 人分）】

豚もも肉（しょうが焼き用）・・200g
梅干し（8～10%）・・・・・・・・10g
かつお節・・・・・・・・小 2 袋（6g）
青じそ・・・・・・・・・・・・・・4 枚
小麦粉・・・・・・・・・大さじ 2（18g）
卵・・・・・・・・・・・・・・・1 個
パン粉・・・・・・・・・・・・・24g
サラダ油・・・・・・・・・・大さじ 2

香味野菜と梅干しを調味料として
使うことで、適塩効果大！

【作り方】

① 梅干しは種を除いて細かく刻み、かつお節と混ぜる。

② 豚肉を 1 枚広げて青じそをのせ、①をぬり広げてもう 1 枚の豚肉ではさむ。

③ ②に小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。フライパンに大さじ 1 の油をしいて中火で 3 分焼き、ひっくり返して残りの油を加え、もう片面もしっかりと焼く。

《1 人分　エネルギー：182kcal、食塩相当量：0.4ｇ　》