



## ヘルシーに味わう メタボ対策トンカツ



トンカツは食べたいけれど、カロリーが気になる方も多いのでは。そこで、養豚農家の西川瑞穂さんがちょっとヘルシーな食べ方を教えてくださいました。定番のロース肉をもも肉に変えることでカロリー半減。みそと柚子コショウの味付けでソースを使わずに食べられるため、さらにカロリーが抑えられます。

■1人分／エネルギー:791kcal タンパク質:44.0g 脂質:56.0g 塩分:1.6g

■所要時間／30分



### メモ／静岡型銘柄豚「ふじのくに」

牧之原市で養豚業を営む西川さんご一家。約2000頭を飼育する静岡型銘柄豚「ふじのくに」は、適度な脂肪が霜降り状に入り、柔らかく、ジューシーに焼き上がるのが特徴です。「ふじのくに」は静岡型銘柄豚普及推進協議会<TEL054(274)0210>による指定農場で飼育され、認定店でのみ販売されています。

### 材料【4人分】

豚もも肉 800g(肉屋などで切ってもらえるようなら1枚200gのトンカツ用にスライスしてもらう)、大葉 8枚、みそ大さじ2、みりん大さじ2、砂糖大さじ1、柚子コショウ小さじ1、サラダ油適量、衣＝小麦粉、卵、パン粉各適量

### 作り方

- (1) 卵を溶きほぐし、大葉の茎を切り取る。
- (2) みそとみりん、砂糖、柚子コショウを混ぜ合わせる。

- (3) 豚肉は薄切りを使用する場合は、片面に(2)を塗った肉で大葉をはさみ 1 セットにする。厚切りの場合は 1 カ所をつなげて切り開き、開いた面に(2)を塗り大葉を乗せてはさむ。
  - (4) 豚肉の両面に小麦粉を薄くつけ、溶き卵、パン粉の順につける。170 度の油に静かに入れ、十分に中まで火を通す。泡が細かくなってきたときが引きあげるタイミング。最後に強火で 30 秒ほど火を通すとカラッと揚がる。
  - (5) 2cm 幅くらいにカットし、好みの野菜と一緒に盛りつける。
-