

【佳作】プロ部門

深鮫のお米パン粉カツレツ

上越市 平成セレモニーデュオセレッツ 小林 周三

〔材料〕 2人分

深鮫切身	200g	こしょう	少々
小麦粉	20g	塩	少々
溶き卵	20g	ベビーリーフ	適量
米のパン粉	30g		
オリーブオイル	大さじ2		
バター	20g		
トマト	2個		
バルサミコ酢	少々		
レモン汁	大さじ 1/2		
パルメジャーチーズ	大さじ2		
パセリのみじん切り	適量		



- ①深鮫は1cmくらいの厚さに切り、塩、こしょうをふり、小麦粉をまぶして、溶き卵を通して米のパン粉を付ける。
- ②フライパンにオリーブオイル大2とバターを入れて熱し、①をパン粉焼きにする。
- ③トマトは食べやすい大きさに切り、オリーブオイル、バルサミコ酢、レモン汁であえる。
(塩はいれないこと)
- ④②を天板に並べ、パルメジャーチーズをふり、200度のオーブンで焼き加減を見ながら数分焼く。チーズが溶けたら③とともに器に盛り、パセリを散らし、ベビーリーフを飾る。

栄養価(1人分)

エネルギー	447kcal
たんぱく質	26.6g
脂質	27.9g
炭水化物	19.6g
食塩相当量	1.7g