

healthy(ヘルシー)カルトン

材料 (5本分)



- ・豚ヒレ肉 (天元豚) 400 g
- ・しその葉 (中) 10 枚
- ・プロセスチーズ 1 切れ (20 g)
- ・アスパラガス南陽産 2 本 (20 g)
- ・プチトマト 10 個
- ・にんじん 1/3 本 (50 g)
- ・キャベツ 1 枚 (50 g)
- ・カレー粉 5 g
- ・かつおだし汁 50 g、水 50 g
- ・塩こしょう 少々
- ・オリーブオイル 適当
- ・生パン粉 100 g

作り方

- ①豚ヒレ肉を 10 等分します。一切れの真ん中に更に切れ目を入れます。
(半解凍の状態が切りやすい。)
- ②切った肉を包丁の背で叩いて大きくし、塩・こしょうをふっておく。
- ③チーズは 10 等分の細切り、アスパラガスは茹でてから 10 等分にします。
- ④小麦粉、カレー粉は合わせてから水を入れドロドロの液になるよう水を調整します。
(少し硬め)
- ⑤にんじんをピーラーで削り、キャベツは千切りにします。
- ⑥豚肉の切れ目にアスパラガスとチーズをしそで巻いた物を挟み、カレー液に潜らせ生パン粉をつけます。
- ⑦魚焼き器にアルミホイルを敷きオリーブオイルをぬってから並べ、その上からオリーブオイルを垂らします。(大さじ 3)
- ⑧中火で 7 分焼いたらホイルをかぶせ 5 分、ホイルを外しひっくり返して更に 3 分 (ホイルなしで) 焼いたら出来上がりです。