

簡単!
豚クッキング

vol.3

新鮮富豚

新鮮な富豚は
シンプルな味付けで
お肉の旨みを楽しみましょう

豚の香草パン粉焼

パン粉サクサク!
油で揚げないから、
カロリーひかえめ!



【材料 4人分】

豚ローステキカツ用	4枚 (360g)
塩	小さじ1
あらびきコショウ	少々
パン粉	大さじ5
乾燥ハーブ	少々
(スウィートバジル、オレガノ、パセリなどお好みで)	
パルメザンチーズ	少々
バター	大さじ2

1. オーブンを250度に、あたためておく。
2. 豚肉は、脂の部分にあるスジに切り込みを入れて、全体に軽く叩く。
3. 塩、あらびきコショウをまぶす。
(後で、ソースをかけないので、しっかり味をつけておく。)
4. オーブン皿にオーブンペーパーを敷き、豚肉をのせて、
パン粉、刻んだ乾燥ハーブ、パルメザンチーズを全体にまぶす。
5. 溶かしバターを、スプーンで少しずつ、まんべんなく、4にふりかける。
6. オーブン250度で15~20分。焦げ目がつくまで焼きます。

*バターは、オリーブ油に代えてもOK!