



(お弁当のサイズによって、入れる量を加減しましょう)

## ●調理のポイント

ミラノ風カツレツは薄い肉を使うのが特徴です。

揚げる際、パン粉を手でもんで粒子を細かくすると油の吸収を抑えられヘルシーになります。肉が薄いので小さいお子さんにも食べやすいです。スナップえんどうは春から初夏が旬の野菜で、ビタミンCや食物繊維が豊富に含まれています。ゆでたあと水にとって冷ますと色が鮮やかになります。(指導/江上料理学院副院長・江上佳奈美)



## ●ミラノ風カツレツ

### 《材料》

豚ロース薄切り(しょうが焼き用など) 2枚

A(ドライパン粉 1/2カップ、粉チーズ 大さじ1杯)

B(溶き卵 1/2個分、水 小さじ1杯)

油 大さじ1杯

### 《作り方》

- (1)豚肉は筋を切り、薄く塩をする。
- (2)Aを合わせる。Bも同時に合わせて作っておく。
- (3)豚肉にAをつけ、Bをくぐらせ、もう一度Aをつける。
- (4)フライパンに油を温め、肉をこんがりと両面焼く。粗熱を取ってから、1枚を2つに切り、

おべんとう箱に詰める。

## ●春キャベツとたけのこのスパゲティ

### 《材料》

スパゲティ 20g

春キャベツ 1枚

ゆでたけのこ 30g

桜えび 小さじ1杯

サラダ油 小さじ1杯

塩 少々

### 《作り方》

- (1)春キャベツは7mm幅のせん切りにする。
- (2)ゆでたけのこは薄切りにする。
- (3)スパゲティは塩少々を入れた湯でゆでる。
- (4)フライパンにサラダ油を温め、

春キャベツを炒める。しんなりしたら、(2)と(3)を入れ、塩で味を調え、最後に桜えびを散らす。

## ●スナップえんどうのたらまヨアエ

### 《材料》

スナップえんどう 5個

A(たらこ 小さじ1/2杯、マヨネーズ 小さじ1・1/2杯)

### 《作り方》

- (1)スナップえんどうは筋を取り、ゆでたら、水に取って冷ます。ザルにあげ、しっかり水分を拭く。
  - (2)Aを合わせ、(1)をあえる。
- プチトマト 1~2個