

Let's Share!

10

チーズイン くるくるトンカツ



材料

- ・豚ロース肉……4枚
- ・スライスチーズ……2枚
- ・パン粉、卵、小麦粉……各適宜
- ・塩・コショウ……少々

作り方

- ①豚ロース肉に軽く塩・コショウをふる。
- ②スライスチーズを半分にする。
- ③豚ロースにチーズをのせ、くるくると巻き、楊枝に刺す。
- ④小麦粉、卵、パン粉の順で付け、油で揚げる。

レシピ協力

食育インストラクター
国井聡子