

河内晩柑（愛南ゴールド）のカツ

1 人分 432Kcal



【材料（4人分）】

愛南ゴールド…………… 大2コ
豚スライス肉…………… 16枚
塩 適量
胡椒 適量

●衣

小麦粉…………… 適量
卵…………… 適量
パン粉…………… 適量

揚げ油…………… 適量
キャベツ…………… 4枚
プチトマト…………… 適量

【作り方】

- ①愛南ゴールドの外皮をむき、1～2房に皮ごと分ける。
- ②豚スライス肉は少し多めに塩、胡椒をし①の回りに巻き、小麦粉、溶き卵、パン粉をつけて油で揚げる。
- ③好みの野菜を共に盛る。

* 愛南ゴールドの旬は3月～5月に収穫し、8月まで楽しめる。