

みかんカツ

1人分 358Kcal



【材料（4人分）】

カラマンダリン…………… 4個
豚生姜焼き用…………… 8枚
塩…………… 少し多く
胡椒…………… 少し多く

●衣

小麦粉…………… 適量
溶き卵…………… 適量
パン粉…………… 適量

揚げ油…………… 適量

●つけ合わせ

キャベツ…………… 適量
パプリカ…………… 適量
紫玉ねぎ…………… 適量
ラデッシュ…………… 適量
プチトマト…………… 12個

【作り方】

- ①豚肉は少し多めに塩、胡椒をふる。
- ②カラマンダリンの皮をむき、①の豚肉を巻きつける。
- ③小麦粉、溶き卵、パン粉をつけ10分置き油でカリッと揚げる。
- ④カラマンダリンの汁、パイオンの素、塩胡椒を煮詰め、みかんソースを作る。
- ⑤付け合わせ野菜と、横2つに切ったみかんカツを盛りみかんソースをかけていただく。

- * ビタミンC クエン酸が多い ビタミンB群を多く取れる。
- * カラマンダリン使用（旬は5月）
- * この料理のみかんは、温州みかんやデコポン、ネーブルなどの小ぶりのみかんを利用するとよい。