# ミラノ風カツレツ



| | |
|---|---|
| 調理時間 | 30分 |
| カロリー | 538kcal |

| 材料 | (2人分) |
|---|---|
| 豚ひれ肉 | 40g（4切れ） |
| 塩、コショウ | 各少々 |
| 小麦粉 | 適宜 |
| 溶き卵 | 1個分 |
| (A) | |
| 　パン粉（ドライ） | 80g |
| 　パルメジャーノチーズ | 40g |
| 溶かしバター | 10g |
| オリーブ油 | 15ml |
| トマトソース | 120g |
| レモン | 1切れ |
| パセリ（みじん切り） | 少々 |

## 作り方

1. 豚ひれ肉はラップにはさみ、めん棒などでたたき薄くのばし、塩、コショウをする。
2. (1)を小麦粉、溶き卵、パン粉と混ぜた(A)の順につけココットに並べ、スプーンなどで溶かしバターとオリーブ油をかけ(オイルスプレーでもよい）、蓋をしてグリルに入れる。
3. 「ココット」を選択し、タイマーを12分に設定して点火する。
4. トマトソース、レモンを添え、好みでパセリを散らす。