ミラノ風カツレツ



調理時間 15分
カロリー 1306kcal

材料 (2人分)

豚ロース肉（とんかつ用）	2枚
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
(A)	
卵	1個
小麦粉	大さじ3
水	大さじ1
(B)	
パン粉	1カップ
粉チーズ	大さじ2
サラダ油	大さじ1
溶かしバター	大さじ2
トマト	1個
バジル	4枚
オリーブオイル	大さじ1

作り方

1. 豚肉は筋を切ってラップで上下をはさみ、めん棒でたたいて5mm程の厚さに伸ばして塩、こしょうをふる。(A)と(B)はそれぞれ混ぜ合わせておく。
2. 豚肉を(A)にくぐらせ(B)をまぶしたらココットプレートにのせてフタをし、「ココットプレート・タイマー設定8分」で加熱する。加熱が終了したら、そのまま5分余熱を通す。
3. 豚肉を焼いている間にソースを作る。トマトとバジルは粗みじん切りにし、塩少々（分量外）、オリーブオイルを加えて混ぜる。
4. 皿に焼きあがったカツをおき、(3)のソースをかける。

《レシピ監修　ヤミー》ココットプレートdeスピードおかず どーんと大きなカツが、ココットプレートに並べるだけでできちゃいます。ひっくり返す手間もありません。はじめにパン粉だけで炒っておくとよりきれいに仕上がります。