

## 明太子のコロコロひと口とんかつ



※写真はイメージです

使った商品はこちら



SEITAN  
MITSUBISHI  
FOOD

減塩無着色 辛子明太子 切り

塩分を約25%カットした辛子明太子です。なるべく添加物を使用せず、明太子本来の味を楽しめます。

## 明太子のコロコロひと口とんかつ

### [材料(2人分)]

豚バラ肉薄切り	10枚
大葉	5枚
減塩無着色 辛子明太子 切り	3腹
溶き卵	1個分
パン粉	大さじ2
小麦粉	大さじ2
塩・胡椒	少々
サラダ油	適量

### [作り方] 調理時間:約20分

1. 明太子はひと口大に切り、大葉は縦半分に切る。
2. 豚肉を広げて塩・胡椒し、手前に大葉を置き、明太子をのせてから明太子を包むように巻いていく(ボール状に巻く)。
3. 2に小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけ、フライパンで深さ1cmで170°Cに温めたサラダ油に入れて揚げ焼きする。

[このレシピ1人分の塩分摂取量]

約3.1g(通常の辛子明太子より塩分約25%カット)