



# カリカリ煎餅衣の焼きヒレカツ 豆腐ソース添え

砕いたお煎餅を衣にし、揚げ焼きにした遊び心あるヒレカツ。青のりの風味をプラスすれば、塩分控えめでも満足感が得られます。油分控えめマヨネーズ風の豆腐ソースでさっぱりと、味の変化も楽しんで。

|            |         |            |
|------------|---------|------------|
| 【栄養価】（1人分） |         |            |
| エネルギー      | 488kcal | 脂質 23.8g   |
| タンパク質      | 28.5g   | 炭水化物 37.4g |
|            |         | 食塩相当量 2.3g |



## 材料（2人分）

|             |        |
|-------------|--------|
| 豚ヒレブロック     | 200g   |
| 塩           | 小さじ1/2 |
| 白こしょう       | 少々     |
| a) 薄力粉      | 大さじ4   |
| 青のり         | 小さじ2   |
| 水           | 大さじ3〜4 |
| 煎餅（しょうゆ味）   | 50g程度  |
| 菜種油         | 大さじ3   |
| 絹ごし豆腐       | 70g    |
| b) 練りがらし    | 小さじ1/2 |
| ニンニク（すりおろし） | 小さじ1/3 |
| レモン汁        | 小さじ1   |
| オリーブ油       | 小さじ1   |
| 塩           | 小さじ1/4 |

## 使用したMOA自然食品

塩・海っ子／平安薄力粉／菜種油／オーガニックレモン果汁



オンラインショップ

## 作り方

- ① 豆腐ソースを作る。絹ごし豆腐をキッチンペーパーで拭き、水気を切る。ボウルに入れ、泡立て器でペースト状にしたらb)を入れて混ぜ合わせる。
- ② ボウルにa)を入れ、混ぜ合わせて衣を作る。
- ③ 煎餅を厚手のポリ袋に入れ、麺棒で叩いて砕き、バットに入れる。
- ④ 豚ヒレ肉を1.5cm幅に切り、手で表面を軽くたたいて広げる。塩とこしょうで下味を付け、分量外の小麦粉を両面に薄く振る。
- ⑤ ④を②にくぐらせ、③を満遍なくまぶす。
- ⑥ フライパンに菜種油を入れ、中火にかける。⑤を並べ、両面を焼く。
- ⑦ 器に⑥を盛り、①を添える。

## 利恵先生からのワンポイント

- ★ 豚ヒレ肉は、ビタミンB1の含有量がトップクラス。糖質の代謝に必須のビタミンで、疲労回復に効果があります。
- ★ お煎餅の砕き方はお好みで。粗いとカリカリ食感に、細かくするとしっとり仕上がります。
- ★ お煎餅の種類によって味が変わります。塩味やエビ、ごま、カレー風味などもお薦めです。化学合成品を使わないお煎餅を選ぶと、料理の味が一層引き立ちます。
- ★ 時間がたって衣がやわらかくなってしまったら、オーブントースターで温め直せばまたカリカリに。
- ★ 鶏むね肉（皮なし）、ささ身などでもアレンジを楽しめます、



金丸 利恵（かなまる・りえ）

おうちごはん研究家。管理栄養士。臨床分子栄養医学研究会認定指導カウンセラー。食生活アドバイザー2級（F L Aネットワーク協会認定）。国際薬膳食育師3級（国際薬膳食育学会認定）。スパイスコーディネーターマスター（S C A認定）。飲食業界にてメニュー作成やレシピ開発、イベント企画などを経験。現在はメタボ予防の特定保健指導や栄養コラムの執筆、オンライン料理教室、食育講座、健康的に痩せるダイエットプログラム、およびカウンセリングを開催。「楽しく作って、楽しく食べる！」「おうちごはんが一番のごちそう」をモットーに、簡単、おいしい、体が喜ぶ家庭料理を提案している。 <https://ouchi-gohan.net>