



カリカリ煎餅衣の焼きヒレカツ 豆腐ソース添え

碎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)	脂質	23.8g	
エネルギー	488kcal	炭水化物	37.4g
タンパク質	28.5g	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

- 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。
- ボウルにa)を入れ、混ぜ合わせて衣を作る。
- 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。
- 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。
- ④を②にくぐらせ、③を満遍なくまぶす。
- 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。
- 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、細かくするとしつり仕上がりります。
- ★ 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力ウンセラー。食生活アドバイザー2級(FLAネットワーク協会認定)。国際葉膳食育師3級(国際葉膳食育学会認定)。スマイルコーディネーターマスター(SCA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>

