

キャロットミルフィーユかつ

2人分

豚ロース薄切り	8枚160 g
にんじん	1本150 g
ベビーリーフ	適量
[ドレッシング]	
粒マスタード	小さじ1
酢	大さじ1
オリーブオイル	大さじ1
塩、こしょう	少々
[ころも]	
小麦粉	適量
溶き卵	適量
パン粉	適量
揚げ油	22.4



①にんじんは長さを半分に切って千切りにし、耐熱ボウルに入れる。ラップをかけてレンジで1分30秒加熱する。ドレッシングの材料を加えて混ぜて冷ます。

②豚肉を広げ、1のにんじんの汁を軽く切った程度の量を乗せて広げる。豚肉を少し重ねてのせ縁を閉じる。

③こしょうを少々振り、ころもを小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけ、ぎゅっと押さえて中の空気を抜く。

④揚げ油を170°Cに熱し、3を並べ入れる。パン粉が固まってから1~2度上下を返し、合計5分目安に揚げる。

⑤食べやすい大きさに切って器に盛り、ベビーリーフを添える。