【レシピ】豚肉の梅しそチーズロールカツ

今日は、豚肉（薄切り）をくるくる巻いてフライにした、ジューシーなロールカツのレシピを紹介です。中にはチーズを一緒に巻いているので、一口食べれるとチーズがとろ〜り！ コクのあるチーズと梅干しと大葉（しそ）の爽やかな風味がやみつきになる肉巻きカツです。ビールのおつまみやお弁当のおかずにおすすめです♪

豚肉の梅しそチーズロールカツ の材料（３〜４人分）

・豚肉(ロース薄切りまたはモモ薄切り)・・・300g(14枚)

・胡椒・・・少々

・大葉・・・14枚

・スライスチーズ・・・7枚

・梅干し（小）・・・8っ(果肉30~35g)

A小麦粉・・・適量

A溶き卵・・・卵1個分

Aパン粉・・・適量

揚げ油・・・適量

調理時間：２０分

日持ち：冷蔵保存２～３日□/□冷凍保存１か月

豚肉の梅しそチーズロールカツ の作り方

① 梅干し（小）は種を取り除き、ペースト状になるまで包丁でたたく。A小麦粉 適量、溶き卵 卵1個分、パン粉はバットに準備しておく。

②豚肉 (ロース薄切りまたはモモ薄切り) は広げ2枚を少し重ね、胡椒をふる。豚肉の上に大葉、スライスチーズをのせ、梅ペーストを薄く塗り、端からクルクルと巻く。（チーズがはみ出さないように、チーズは端っこに置かないでください）

③小麦粉→溶き卵→パン粉の順で衣をつける。

④170℃の揚げ油で返しながら４～５分程揚げ、両面がきつね色になり中に火が通ったら油を切ります。油をきりながらバットにあげ、粗熱が取れれば半分に切る。

ポイント・コツ

- 豚ロースの両端を内側に折り込んでから、巻くと、溶けたチーズが溢れ出ません。
- チーズは端っこに置かないように注意してください。はみ出やすいです。
- 乾燥パン粉でもいいですが、生パン粉の方がザクザクして美味しいです。（開けたら残りは密閉して冷凍庫で保存してね）
- 梅干しは今回塩分７％のものを使っています。お持物もがしょっぱいようでしたら、少し減らしてもいいかも。
- 梅干しとチーズで塩分が強いので、豚肉には塩は下味でつけなくてもOKです。

➡印刷はこちらから

我が家の平日晩ご飯

・豚肉の梅しそチーズロールカツ

・ゴーヤとツナのサラダ

・ミニトマトのピクルス

・しらすと大葉の卵焼き

・かぼちゃの煮物

・ピーマンの丸ごと生姜煮

・けんちん汁

・白ご飯（遅めの夕食だったので、消化に悪い雑穀米ではなく、白ご飯をチョイス）

今日は時間があったので、野菜のおかずをいろいろまとめて作り置きを作りました
うちでは１日１食は和食なので、こういった作り置きのおかずがあると、平日仕事がある日の夕食は焦らなくていいので、お休みの日にまとめて作ります。明日からレッスンでバタバタして料理できなさそうなので、まとめて仕込みました

揚げ物もたいてい休みの日に作ります。（後片付けがね・・・。笑）

明日から休日ですね
皆さま、コロナに気を付けながら、良い休日をお過ごし下さい

※レシピブログに参加しています！ クリックして頂けるとすご～く嬉しいです＞＜❤

レシピブログに参加中♪

その他のBLOGはこちらから・・・

初心者向けの１対１の本気の料理教室：マンツーマン料理教室の情報はこちらから