



338Kcal,塩分2.0g (1人分)、調理時間25分

<材料> 4人分

豚カツ用肩ロース肉 2枚
 塩、こしょう少々、卵 1/2個
 片栗粉 少々
 なま麩 1/3本
 白ネギ 2本
 赤パプリカ 1/2個
 さやいんげん 16本
 焼き用油 大さじ2
 A マーマレード、酒、醤油各大さじ2

<作り方>

1. 豚カツ用肉は1.5cm角に切り塩こしょうと卵をもみ込み片栗粉をまぶす。
2. 長ねぎは斜め切り、赤パプリカは1.5cm角、なま麩は1cm角に切る。
3. さやいんげんは色よく茹で、ななめ切りにする。
4. フライパンに油を熱し、①を焼き、②も加え焼く。
5. Aを混ぜ合わせ4に絡める。