



3つのポイントを押さえて簡単に！ ミルフィーユとんかつ

一番ご要望が多かった
「揚げ物」のレシピがようやく完成しました！
衣のはがれ易さを、
揚げ時間の短いミルフィーユとんかつに
することで解消できました！
少ない油で、すぐに揚げられる！

糖質・食物繊維量 1枚(100g)当り	糖質	食物繊維
低糖質オーツブランミックス使用	5.3g	3.6g

材料 4枚分

- ・豚薄切り肉 …… 250g
- ・大葉(洗って軸を取り縦半分にし準備しておく) …… 4枚
- ・練り梅 …… 適量
- ・塩 …… 少々
- ・黒こしょう …… 少々
- ・低糖質オーツブランミックス …… 大さじ3~4
- ・水 …… 大さじ6~8
- ・低糖質のパン粉 …… 40g

梅干しの果肉
をつぶして使っ

ミックスに対し
水は2倍！

※豚肉は脂が少ない部位、こま切れでないものを選んでください

作り方



①豚肉は少しずらして二枚重ねにする。

ポイントその1

※脂身が互い違いになるように重ねる



②重ならないように大葉のをせ、梅を塗る。



③さらに豚肉を二枚重ねにし、上からしっかり押さえ、軽く塩、黒こしょうをする。



④ミックスと水を混ぜ練り衣を作る。

ポイントその2

※水を多く入れすぎない
(かなりどろっとした状態)



⑤③で準備した豚肉に④を塗るようにまぶす。



⑥パン粉をつけ、揚げるまで5分程度おく。



⑦鍋に1cmくらいの油を入れ、熱する。



⑧170℃位で表と裏を1分半~2分ずつくらい揚げる。直前に火力を少し上げるとカラッと揚がります。



揚げあがったら網の上に立てて油を切る。
ポイントその3
※揚げた後、2~3分油をきる
(油っこくないカラッとした食感に)