

豚肉のコートレット ベルン風

— 2人分 —

豚ロース肉	120g×2	水	30mℓ	即席シュークルート	
ベーコン	20g×2	パン粉(揚げ用の)	適量	キャベツ	1/4コ
にんにく	1かけ	塩	少々	オリーブ油	20mℓ
サラダ油	少々	サラダ油	適量	にんにく	1/2かけ
グリュイエール	30g×2	塩もみ用の塩	少々	玉ねぎ	50g
(スライスチーズで代用可)		塩・こしょう	少々	クミン	小1/2
小麦粉	適量			白ワイン	50mℓ
卵	1コ			白ワイン酢	適量
				水	適量

<http://www.nhk.or.jp/tokushima/imakore>

作り方

付け合わせ：即席シュークルート

- 1 キャベツを千切りにし、塩を少々振り塩もみして水気を切る。
- 2 にんにく、玉ねぎを薄くスライスする。
- 3 鍋にオリーブ油、にんにくを入れて香りが出るまで炒めたら、玉ねぎを入れ、中火で焦がさないように玉ねぎが透き通るまで炒める。
- 4 キャベツ、白ワイン、クミンを入れたら蓋をして弱火で10分蒸し煮にする。 ※途中で水分が足りないようであれば、少し水を足す
- 5 白ワイン酢を入れ、30秒ほど加熱したら火を止める。

コートレット

- 6 豚肉をたたいて薄くのばす。
- 7 フライパンにサラダ油を引き、にんにく、ベーコンを入れて炒める。
- 8 グリュイエールを薄くスライスする。
- 9 豚肉に塩、こしょうで下味をつけ、グリュイエール、炒めたにんにく、ベーコンを乗せて巻き、竹串で刺してしっかり固定したら小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。
- 10 フライパンに多めのサラダ油を入れ、豚肉を焼き色がつくまでじっくり焼く。

盛り付け

- 11 皿に10のコートレットを乗せ、5のシュークルート、ハーブを添えて完成



コートレットとはカツレツのことを指します。
材料表のグリュイエールは、市販のスライスチーズで代用できます。

