



## 豚肉のコトレッタ（ミラノ風カツレツ）

イタリアでは柔らかい仔牛肉を使いますが、ここでは手に入りやすい豚肉を使ったレシピをご紹介します。

コトレッタにはソースがつきません。そのため、下味の塩をしっかりつけるのがおいしく作るポイントです。

### 材料：2人分（26cmのフライパン使用）

豚ロース薄切り肉-----	4枚（200g）	ブロッコリー（ゆでたもの）-----	適量
※生姜焼き用の5mm厚さのもの		マヨネーズ-----	大さじ1
パルメザンチーズ-----	大さじ1	粒マスタード-----	小さじ1/2
塩-----	小さじ1/3~1/2	レモン-----	適宜
粗びき黒こしょう-----	少々		
粉・溶き卵・パン粉（細目）-----	各適量		
オリーブ油-----	適量		

### 作り方：

1. 豚肉は包丁かハサミで筋を切り、塩・こしょうをふる。
  2. パルメザンチーズを全体に薄くまぶす。
  3. 粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。
  4. フライパンに厚さ5mmほどのオリーブ油を入れて温め、強めの中火で揚げる。
  5. コトレッタとレモンを器に盛る。マヨネーズと粒マスタードを混ぜ、ゆでたブロッコリーに添える。
- 5mm厚さの豚肉が手に入らないときは、ロース厚切り（とんかつ用）を使用する。  
筋を切り、肉たたきか瓶底で叩いて5mm厚さにのばす。