

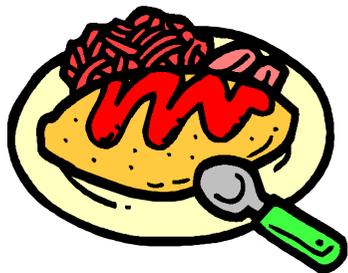
## オーブンで作る

## チーズカツレツ

揚げ油を使わず、オーブンレンジで作るヘルシーカツレツです。粉チーズ入りパン粉でさっくり食感♪後片づけもラクチン！

材料（2人分）

豚ロース肉とんかつ用	100g×
2枚	
塩・こしょう	各少々
バター	10g
パン粉	大さじ3
粉チーズ	大さじ3
トマト・バジル	各適量
市販のイタリアンドレッシング	適量



### 作り方

1. バターを耐熱容器に入れてラップをかける。  
電子レンジ（500w）で20～30秒加熱して溶かす。
2. 〈1〉にパン粉と粉チーズを混ぜ合わせる。
3. 豚肉を軽くたたき、細かく筋切りをして広げ、塩、こしょうをふる。
4. オーブンシートをしいた天板に〈3〉を並べる。  
〈2〉を全量のせて軽く手で押さえる。
5. 220℃に予熱したオーブンに〈4〉を入れ、14～15分焼く。
6. 皿に盛り、トマトの角切りとバジルを加えたイタリアンドレッシングをかける。

### コツ・ポイント

粉チーズパン粉は、豚肉の上面のみにのせます。しっかりつくよう、手で軽く押さえるのがポイント！

### このレシピの生い立ち

簡単で、とってもおいしい！「レンジで作るごちそう講座」のレシピ。油ハネが怖く、準備や後処理が面倒な揚げ油が必要なく後片付けもラクラク。ヘルシーに仕上がります。