

宮城県産「焼のり」使用...

油で揚げない “さっぱりヘルシーカツ”

【材料2人分】

豚ロース薄切り肉 4枚
塩・コショウ 適量

焼のり 1枚 小麦粉 適量
しその葉 2枚 卵 適量
溶けるスライスチーズ... 2枚 生パン粉 適量
梅干し(小) 1個 オリーブオイル... 適量

1人分
栄養量

●エネルギー 270kcal ●脂 質 17g
●たんぱく質 13g ●塩 分 0.8g



★ここがポイント
サラダと仕上げるため、必ず
オリーブオイルをご使用く
ださい。サラダオイルを使う

アルミホイルにオリーブオ
イルを塗って、2を置きオリ
ーブオイルを適量振りかけ
ます。



3

塩コショウで下味をつけた豚
肉の上に、焼のり、しその葉、
チーズを重ねます。さらに梅
干しをペースト状にしたも
のを適量塗ります。そこに、
チーズ、しその葉、焼のり、豚
肉の順に重ねます。



1

3をアルミホイルごと両面
魚焼きグリルに入れ焼きます。
強火で約6分が目安です。衣
がキツネ色に焼ければ完成
です。



4

★ここがポイント
ポリウム感とカリツとした
食感を出すため、生パン粉の
使用をオススメします。



2



ご購入は 株式会社 石井商店

〒985-0002 宮城県塩釜市海岸通8-16
TEL 022-367-5130/FAX 022-362-5055

宮城県「石井商店(焼のり)10枚入り3袋セット」
抽選で5名様にプレゼント

応募方法:本誌差込みのハガ
キか官製ハガキにご住所・電
話番号・お名前・「焼のり希望」
とご記入の上、下記までお送り
ください。

鶴岡ガス(株)「Hotひといき」編集部
〒997-0023 山形県鶴岡市鳥居町15-22

応募メ切:平成23年10月10日必着

※当選発表は2011年12月発刊予定「Hot
ひといき」Vol.27に掲載いたします。
(当選者の方には直接ご連絡いたします。)