

環境とカラダにやさしい

エコ・レシピ

ECO RECIPE

調理時間

約25分



プチエコ

- ・揚げず、オーブンで焼くのでヘルシー。
- ・ズッキーニをはさむことで肉の量が少なくてもボリュームアップ。

ミルフィーユ味噌カツ

1人当たり386kcal／塩分量1.3g

使わない
油
少なめ

あまり使わない
調理器具
排水
減らす

血液
サラサラ

CO₂
削減



公益財団法人 愛知水と緑の公社

◆東海学園大学と(公財)愛知水と緑の公社がコラボして、水環境と健康を考えたレシピです。

監修／東海学園大学 宮澤 洋子

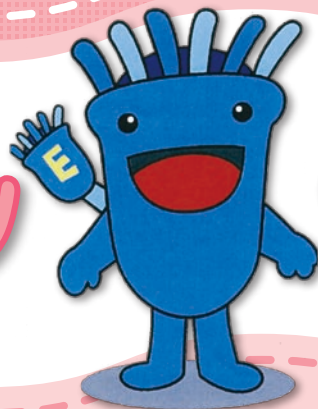
環境とカラダにやさしい

エコ・レシビ
ECO RECIPE

使わない
油
少なめ

CO₂
削減

ミルフィーユ味噌カツ



1人当たり：386kcal
塩分量：1.3g だよ

材 料 (2 人分)

- | | |
|-------------------|-----------------|
| ・豚もも薄切り肉・・・80g | ・みそだれ |
| 〔塩・・・・・・・・少々 | 〔八丁みそ・・・・・・・・大2 |
| こしょう・・・・・・・・少々 | みりん・・・・・・・・小2 |
| ・ズッキーニ・・・1/2個 | 砂糖・・・・・・・・大2 |
| ・小麦粉・・・・・・・・小2 | 酒・・・・・・・・小2 |
| 卵・・・・・・・・1/2個 | 〔リンゴ酢・・・・・・・・小4 |
| ・パン粉(細かくひく)・・・40g | ・リーフミックス・・・1/2袋 |
| | ・ミニトマト・・・・4個 |

作 り 方

- ① 豚もも薄切り肉は塩こしょうで下味をつける。
ズッキーニはへたを取って縦に3～4mm厚さに切る。
- ② 豚もも薄切り肉2枚を重ね、ズッキーニをはさみ豚もも薄切り肉2枚でふたをし交互に重ねていく。
- ③ 小麦粉、卵、パン粉の順にしっかりと付けて、200℃のオーブンで15～20分ほど焼く。
- ④ 鍋に八丁みそ、みりん、砂糖、酒を加えて火にかけ、煮溶かし照りを出す。あら熱を取ってリンゴ酢を加えみそだれを作る。
- ⑤ リーフミックスとミニトマトを皿に盛り、その手前にカツを盛り付けみそだれをかける。

エコレシビは、公益財団法人 愛知水と緑の公社 下水道部のHPで見ることができます。

水と緑 下水道

検 索

