



作品番号

⑥

豆腐とトマトのカツレツ

益田市の特産品で真っ先に浮かんだのが「真砂豆腐」と「トマト」。

その2つを使って、子どもから大人まで食べやすくボリュームのあるメニューを
考えました。一口かじるとトマトがソースのように絡みます。お豆腐はボリューム感
を出しつつヘルシーに♪真砂豆腐の香ばしさとチーズがよく合います。

トマトの赤と豆腐の白の断面も食欲を掻き立てられる満腹おかずです♪

★使用した地元の材料

トマト・真砂豆腐

★材料

- | | |
|----------|--------|
| ・益田のトマト | ・小麦粉 |
| ・真砂豆腐 | ・卵 |
| ・薄切りの豚肉 | ・パン粉 |
| ・とろけるチーズ | ・塩コショウ |

★レシピ

- ①豆腐は1cmの厚さに切って水切りをする。トマトも1cmの輪切りにする。豚肉に塩コショウをする。
- ②水切りした豆腐の上にチーズ、トマトの順に重ねて周りを豚肉で巻く。
- ③小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつけて180度の油で揚げる。
- ④きつね色になるまで揚げたら油をきって食べやすい大きさに切る。