

おくらと梅干しの豚カツ



▼材料（2人分）

- おくら …8本
- 梅干し …2個
- 豚ロース肉 …2枚
- 塩、こしょう …各適宜
- 卵 …1個
- 小麦粉、パン粉 …各適宜
- 揚げ油 …適宜

▼作り方

- ① 豚ロース肉に塩、こしょうして小麦粉、卵、パン粉をつける。
- ② 揚げ油で揚げる。
- ③ おくらを包丁でたたいて、梅干しを同じようにたたいたものを混ぜる。
- ④ ②に③をかける。