



## ミラノ風カツレツ ～トマトソース～

### スイートバジルのおはなし

シソ科／原産国：インド／別名：バジリコ、メボウキなど

バジルは多くの料理に使われる定番のハーブです。ふっくらとした緑葉と、甘くさわやかな香りが特徴です。トマトとの相性は抜群でサラダ、ピザ、パスタ、炒め物、ペースト状のソースにして和え物などにも、広く用いられています。牛肉やトマトと一緒にすき焼きに合わせるなど、和テイストで食べるのもおススメです。

### バジルの洗い方と保存方法

水をためたボウルの中でやさしく押し洗いします。茎の切り口は水に湿らせたキッチンペーパーで包み、蓋つきの容器に入れ、冷蔵庫の野菜室で10°C~15°Cで3~4日保存が可能です。

### バジルの豆知識

ハーブにはロマンチックなエピソードが多数ありますが、「バジル」は豊穣の象徴とされ、欧州ではプロポーズの際にバジルの枝を渡すという風習があったそうです。

### 材料 -4人分-

| <ミラノ風カツレツ> |      |
|------------|------|
| 豚ロース肉      | 2枚   |
| 塩・コショウ     | 少々   |
| 薄力粉        | 適量   |
| 溶き卵        | 1個   |
| バター        | 大さじ1 |
| サラダ油       | 大さじ2 |
| モッツアレラチーズ  | 100g |
| スイートバジル    | 好みで  |

  

| <香りパン粉>  |        |
|----------|--------|
| パン粉      | 30g    |
| パルメザンチーズ | 20g    |
| パセリ      | 1本分    |
| おろしニンニク  | 小さじ1/2 |

### 作り方

- 豚ロース肉は余分な脂を切り落として包丁で筋切りをし、ラップの上から肉を伸ばすように軽く叩いて伸ばす。
- 「香りパン粉」の材料をフードプロセッサーで混ぜ合わせる。
- ①の豚ロース肉に軽く塩・コショウをして、薄力粉→溶き卵→香りパン粉の順で衣をつける。
- フライパンにバターとサラダ油を熱し、3を焼く。両面3分くらいずつ焼き、まわりがカリカリときつね色に仕上がったら、スライスしたモッツアレラチーズをのせて蓋をして、チーズがとけたところで火を止める。
- お皿にトマトソースを敷き、4をのせてスイートバジルをトッピングする。

**トマトソース**

|         |      |           |      |
|---------|------|-----------|------|
| カットトマト缶 | 1缶   | すりおろしニンニク | 小さじ1 |
| 玉ねぎ     | 150g | コンソメ      | 1個   |
| オリーブオイル | 大さじ2 | 塩・コショウ    | 少々   |

① みじん切りにした玉ねぎとオリーブオイル、すりおろしニンニクを耐熱ボウルに入れて混ぜ合わせ、ラップをかけて、600wで4分加熱する。

② ①が熱いうちにコンソメを碎きながら加えとかし、トマト缶を加える。2重にラップをし、更に電子レンジ600wで7分加熱する。

③ できあがったら、料理に合わせて塩・コショウで味を調える。

間違い探しの答え ①ケーキの上のサンタさん ②ケーキの上の葉っぱの色 ③左上ツリーに金色のオーナメント  
④左のお皿の上のフォーク ⑤右下のロウソクの炎

株式会社丸道工務店

〒910-0234 福井県坂井市丸岡町今市 9-1

TEL. 0120-031-898 FAX. 0776-66-4853



丸道工務店

丸道工務店 坂井市

快適で豊かな暮らしを応援

# BRAND NEW MAGAZINE

ブランドニューマガジン



今月号の  
特集 /

香りのある暮らしを楽しむ  
エッセンシャルオイルで、リラックス&リフレッシュ

- ・ 知っておきたい大人のマナー
- ・ 5つの違いを見つけよう!
- ・ ミラノ風カツレツ

12 December  
2025

