

2004年 カリフォルニア・レーズンを使った  
イタリアンテイストの給食メニューアイデアセミナー



## レーズンとチーズをはさんだカツレット Pork Cutlet with Raisin and Cheese

講師：日高良美氏（「アクアパッツァ」「マンジャ・ペッシェ」総料理長）

### 材料（4人分）

豚ロース肉	80g
チーズ（エダム、マリボー）	20g
カリフォルニア・レーズンペースト	20g
小麦粉	少々
卵	少々
パン粉	少々
塩	少々
胡椒	少々

### 作り方

1. 豚ロース肉に塩・胡椒をして、ロース肉の間にポケットを作り、チーズ、カリフォルニア・レーズンペーストをはさみこむ。
2. 小麦粉→卵→パン粉を順につけて、多めの油をしいたフライパンで揚げるようにソテーする。

### 栄養価（1人分）

※マリボーチーズはエダムチーズで計算

		レーズンを 使用しない場合
エネルギー (kcal)	512	452
タンパク質 (g)	22.9	22.7
脂質 (g)	34.6	34.6
炭水化物 (g)	24.6	8.5
カリウム (mg)	433	285
鉄 (mg)	0.9	0.4
レチノール当量 (μg)	71	71
ビタミンD (μg)	0	0
食物繊維総量 (g)	1.1	0.3
食塩 (g)	0.6	0.6