

ささみチーズカツ

主食

主菜

副菜

汁物



L 調理時間 / 30分

野菜量 / 75g

材料（1人分）

・ ささみ	2本
・ スライスチーズ	1枚
・ 食塩	0.2g
・ 薄力粉	8g
・ 鶏卵	25g
・ 乾燥パン粉	3g
・ 黒こしょう	0.1g
・ 調合油	1g
・ レモン	15g
・ キャベツ(千切り済みカット野菜)	60g
・ 中濃ソース	3g

作り方

- ① レモンをくし切りにする
- ② ささみの筋を取り、塩、こしょうをふる。
- ③ ささみの真ん中に切り込みを入れチーズを挟む
- ④ 薄力粉、卵、パン粉の順番でまぶし180℃程度の油で揚げる
- ⑤ 揚がったら半分に切り、皿にキャベツ、レモンと一緒に盛る

エネルギー 265kcal たんぱく質 28.9g 脂質 9.7g
炭水化物 12.4g 食塩相当量 1.1g

中食と組み合わせたバランス献立

※紹介したレシピと中食を組み合わせた献立例を紹介しています。
紹介レシピの先頭には、★印を付けています。

主食 ご飯

副菜

② -

主菜 ★ささみチーズカツ

汁物

豚汁

副菜

①

ひじきサラダ

デザート・ドリンク

ほうじ茶

メニュー提供： 実践女子大学健康栄養専攻 5班