

ほうれん草とトマトの彩り ミルフィーユチーズカツ

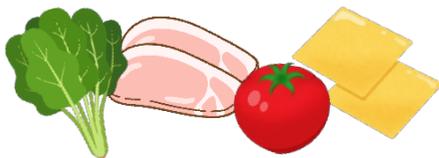


23.2g 264mg 80μg



ほうれん草でビタミンKをしっかり
摂取できます。

豚肉やチーズはたんぱく質が豊富に
含まれており、元気の出る一品です。



1人分の栄養価

【所要時間】40分 エネルギー:620kcal 塩分:1.8g 炭水化物:25.0g

材料(2人分)

・ 豚ロース薄切り肉	108g(6枚)	・ こしょう	少々
・ ほうれん草	30g	・ 薄力粉	18g(大さじ2)
・ トマト(中)	200g(1個)	・ 溶き卵	50g(1個分)
・ スライスチーズ	72g(4枚)	・ パン粉	30g
・ 塩	少々	・ 揚げ油	適量

作り方

- ①豚肉を広げ、塩・こしょうで下味をつけて2枚は半分に切る。
- ②ほうれん草は下茹でて粗目のみじん切りにしよく絞る。
- ③トマトは1cm程の幅にスライスし、プロセスチーズは4等分に切る。
- ④①の切っていない豚肉を広げて左側にチーズ1枚分とほうれん草のをせ、半分に切った豚肉を重ねる。
- ⑤さらに上にトマトを乗せ、右側の豚肉を折りたたんで具材を包むように形を整える。
- ⑥出来上がったものを薄力粉、溶き卵、パン粉の順番につけ、170℃の油で揚げる。
- ⑦きつね色になるまで揚げたら完成。