

ささみチーズカツ

主食

主菜

副菜

汁物



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

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 揚げたら半分に切り、皿にキャベツ、レモンと一緒に盛る



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