

26 みず菜のロールかつ

主菜



食事バランスガイド



【材料】4人分

豚スライス	240g
塩、こしょう	少々
みず菜	120g
スライスチーズ	2枚
小麦粉	60～80g
卵	1個
パン粉	60～80g
揚げ油	

【作り方】

- ① 豚スライスは、数枚を重ね、塩、こしょうする。
- ② みず菜はさっとボイルするか熱湯をかける。
- ③ スライスチーズは、千切りにする。
- ④ ①に②③をのせて巻く。
- ⑤ ④に小麦粉、とき卵、パン粉をつける。
- ⑥ 170度の油で色よく揚げる。
- ⑦ 盛りつけ時に斜めきりにして盛りつける。

《一人分栄養量》 エネルギー 494Kcal たんぱく質 22.9g 脂肪 31.3g 塩分 0.6g

《ワンポイントアドバイス》 ソースやポン酢など、お好みで食べてください。