

エリンギと大葉の肉巻きパネソテー

揚げずに焼くこと、エリンギを入れて肉の量を減らすことで、カロリーを抑えています。
肉は1枚ずつ丁寧に広げると、崩れにくく綺麗に仕上がります。



ひとり分あたりの 栄養価

308
kcal

塩分
1.3
g

たんぱく質 19.5g 脂質 18.2g 炭水化物 15.6g

●材料 (2人分)

・豚肩ロース薄切り	約 8 枚	・卵	1/2 個
・塩こしょう	少々	・小麦粉	15g
・エリンギ	中 1 本	・パン粉	20g
・大葉	2 枚	・油	大さじ 1/2
・ブロッコリー	30g		
・パプリカ (赤)	30g		

●作り方

- ① 豚肉に塩、こしょうをふっておきます。エリンギは4枚にスライスします。
- ② ブロッコリーは小房に分け、一口大に切ったパプリカとともに軽くゆでておきます。
- ③ 大葉をエリンギ2枚ではさみます。
- ④ 半量の肉(4枚)を少し重なるように広げて並べ、その上に③のをせて包むように巻きます。残りの肉で同じものをもう1つ作ります。
- ⑤ ④に小麦粉、溶き卵、パン粉の順にまぶします。
- ⑥ フライパンを熱してサラダ油をひき、⑤を中火で焼きます。焼き色がついたらひっくり返し、蓋をして弱火で蒸し焼きにします。
- ⑦ 3等分に切り分け、器に盛り、②の野菜を添えます。

※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。