

平成29年12月
東区保健福祉センター健康課

バランス料理 レシピ

* 今月のお料理は…

磯の香チーズピカタ



◎栄養成分（1人分）※この値は目安です
エネルギー199kcal,たんぱく質19.0g,脂質9.8g,
炭水化物7.2g,食塩相当量0.49g

材 料	4 人 分
とりむね肉	200g
小麦粉	大さじ4（36g）
粉チーズ	大さじ5（30g）
青のり	大さじ1（2.5g）
卵	2個
サラダ油（またはバター）	大さじ1と1/4（15g）

作りかた

- とりむね肉は薄く削ぎ切りにする。（1人分が2切れ程度になる大きさで）
- 小麦粉、粉チーズ、青のり、溶き卵をよく混ぜ合わせて衣を作る。
1.のとりむね肉に衣をよく絡ませる。
（小麦粉が溶けにくい場合は、まず小麦粉・粉チーズ・青のりを混ぜ合わせたものをまぶし、それから溶き卵をよく絡ませる。）
- サラダ油を熱したフライパンに重ならないように肉を並べ、フタをして蒸し焼きにする。中まで火が通ったらフタを外して、両面をカリッと焼きあげる。

らくらくバランスポイント

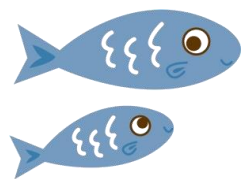


とりむね肉の代わりに
魚の切り身を使っても◎

面倒な味付けは不要！

粉チーズと青のりの風味が豊かな1品です。

衣の材料をポリ袋でよく混ぜ、そこにカットしたとりむね肉を入れてモミ込むと、
後片づけもららく♪になります。



「らくらくバランス料理レシピ」で手軽にバランスアップ♪
日頃の食事づくりに、ぜひご活用ください！
（「らくらくバランス料理レシピ」は東区食育ホームページからアクセスしてください。）

QR
コード

