

豚肉のロールフライ



エネルギー	218kcal
たんぱく質	12.4g
脂質	11.5g
塩分	0.6g

切り口の見た目もきれいで、チーズが入っていますが、苦手なお年寄りも嫌がられずに食べられます。

養護老人ホーム 管理栄養士

〈材料〉 1人分量

豚モモ肉薄切り	35g
塩	0.2g
こしょう	少々
人参	15g
チーズ	10g
青しそ	2枚
サヤインゲン	15g
小麦粉	5g
卵	4g
生パン粉	10g
油	適量
ブロッコリー	30g
トマト	30g

〈作り方〉

- ①人参を10cmの長さの角切りにし、茹でる。
- ②サヤインゲンを茹でておく。
- ③チーズは、人参の大きさに角切りでそろえる。
- ④薄切りの豚肉（もも身）に、塩、コショウをし、青しそを敷き、その上に人参・サヤインゲン・チーズをのせ巻く。
- ⑤④の豚肉を小麦粉・卵・パン粉の順にくぐらせて油で揚げる。
- ⑥⑤で揚げた豚肉を食べやすい大きさに切り、塩茹でしたブロッコリーとトマトと一緒に盛り合わせる。