



栄養成分表 (1 人前あたりの含有量)



246	カリウム mg
128	リン mg
13.3	タンパク質 g
0.8	塩分 g

ポイント

玉ねぎやアスパラなど旬の野菜を使って串カツにしてもいいですね。

⑫とんかつ

材料 (2人分)

豚ロース	60g 2枚
塩	0.2g
コショウ	少々
小麦粉	小さじ2
卵	6g
パン粉	大さじ4
揚げ油	適量
ソース	大さじ1弱
キャベツ	20g
レモン	1/6個

作り方

1. キャベツを千切りにして、水にひたします。
2. 豚ロース肉に塩・コショウをし、小麦粉・卵・パン粉をまぶし衣付けします。
3. 2を油で揚げます。
4. 水を切ったキャベツと食べやすく切ったカツを盛り合わせレモンを添えて出来上がりです。