

おすすめレシピ ささみのチーズフライ

高カロリーなフライも

素材を低脂肪のささみにすれば、カロリーダウン。

1人分のカロリー 398 キロカロリー 塩分 1.7g(ソースの塩分を含む)

トンカツと比べると、約 140 キロカロリー減らすことができます。

【材料(2人分)】

- | | | |
|----------------|--------------|----------|
| ・ささみ 3本 | } | 小麦粉 大さじ1 |
| ・塩・こしょう 少々 | | たまご 半個 |
| ・スライスチーズ 1枚 | | パン粉 大さじ3 |
| ・アスパラガス 1~2本 | ・なす 60g | ・揚げ油 適宜 |
| ・付け合せ(キャベツ 20g | ・アスパラガス 2本) | |



【作り方】

- ① ささみはすじを取り、観音開きにします。ビニール袋に入れて、すりこぎまたは、コップの底などでたたいて薄くのばします。
- ② ゆでたアスパラガスとチーズは、3等分にします。
- ③ ①に塩こしょうをし、②のアスパラガス・チーズを芯にして巻きます。
- ④ 小麦粉、溶きたまご、パン粉の順に衣をつけます。最後に、きっちり巻いて、肉を包み込むようにして口を閉じます。
- ⑤ 中温(170℃)位に熱した油で7~8分じっくりと揚げます。
- ⑥ せん切りキャベツ、なすのフライ、ゆでたアスパラガスと盛り付けます。

☆☆☆栄養情報☆☆☆

ささみはたんぱく質が多く含まれていますが、脂肪分が少ないのでダイエットに上手に利用したい食品です。