

野菜の豚肉巻きカツ

調理時間

30分

主菜

野菜量
1人120g



材料：4人分

豚ロース薄切り肉 8枚
（1枚25g）
人参 40g
ごぼう 1/2本
ピーマン 2個
エリンギ 1/2パック
パン粉 適量
レタス 1/2個
ミニトマト8個

卵 1個
小麦粉 少々
揚げ油 適量
味噌 大さじ1
砂糖 大さじ1
みりん 大さじ1
酒 大さじ1

A

エネルギー

362kcal

タンパク質

13.0g

脂質

26.7g

食物繊維

3.5g

食塩相当量

0.7g

レシピ提供

千歳市保健福祉部健康づくり課
千歳市食生活改善協議会

具材を
切る

人参、ごぼう、ピーマン、エリンギは細切りにする。
人参とごぼうはゆでておく。
豚肉に軽く塩こしょうをし、野菜を巻く。

揚げる

小麦粉、卵、パン粉をつけて油で揚げる。

仕上げ

Aの調味料を鍋に入れ、軽く煮立たせる。
器にレタスを敷き、カツとミニトマトを盛り付け、
みそだれをかける。