

施設名:介護老人福祉施設みやうち

献立名 ( カジキマグロのたらこかつ )



材料(2人分)

・めかじき	140g
・塩コショウ	少々
・たらこ 大葉	10g1 枚
・小麦粉 卵 パン粉	20g20g20g
・白絞油	20g
・大根	80g20g
・レモン	10g
・しょうゆ	3g

作り方

- ① カジキマグロは塩コショウをして切り込みを入れる
- ② かじきまぐろの切り込みにたらこ大葉を挟む
- ③ ②に小麦粉卵パン粉を付ける
- ④ ③を揚げる
- ⑤ 付け合わせに大根 レモンをそえる

調理のポイント

鶏肉よりも軟らかく魚が苦手の方も召し上がることができます。たらこの代わりに梅肉、や海苔、チーズなどに応用できます

栄養成分(1人あたり)

エネルギー	322kcal
たんぱく質	20.3g
脂質	5.3g
炭水化物	18.6g
食塩相当量	1.2g