



高野豆腐の肉巻きかつ

H26 箕輪南小学校



〈秋の味覚たっぷり
オリジナルメニュー〉

- ・大根葉のふりかけご飯
- ・**高野豆腐の肉巻きかつ**
- ・オリジナルかぼちゃのサラダ
- ・まいたけと三つ葉のすまし汁
- ・アップルケーキ
- ・牛乳

おすすめ
ポイント

高野豆腐は、信州の特産物というより、日本の伝統食品です！高たんぱく低脂肪でダイエット効果大。高野豆腐が肉の食感に変わります。

■材料 /4 人分

高野豆腐 …… 4 個
豚肉スライス … 8 枚
小麦粉 …… 10g
卵 …… 1 個
パン粉 …… 1 カップ
揚げ油 …… 適量
ソース / ポン酢 適量

■作り方

- ① 高野豆腐は熱湯で戻しておく。
(煮てはいけない)
- ② ①をかために絞り、長い方を半分に切る。
- ③ ②を豚肉で巻く。
- ④ 小麦粉・溶き卵・パン粉の順に衣をつける。
- ⑤ 170℃の油で揚げる。
- ⑥ 好みでソース、ポン酢をかけて食べる。

■栄養成分(1人分)

エネルギー 377kcal たんぱく質 28.0g 脂質 23.6g 炭水化物 10.2g 食塩相当量 0.7g