



ささみとチーズのパン粉焼き

H27 箕輪中学校



〈秋色の野菜たっぷり献立〉

- ・栗ご飯
- ・ささみとチーズのパン粉焼き
- ・りんご入りポテトサラダ
- ・さつまいも汁
- ・柿
- ・牛乳

おすすめ
ポイント

ささみは火が通りやすいように薄くしましょう。
冷めてもおいしいのでお弁当のおかずにもどうぞ。

■材料 /4 人分

鶏ささみ …… 4 枚
塩こしょう … 少々
スライスチーズ 2 枚
小麦粉 …… 大さじ 2
卵 …………… 1/2 個
パン粉 …… 40g
えのきたけ … 20g
しめじ …… 20g
サラダ油 … 大さじ 4

■作り方

- ① ささみは筋をとって、厚さが薄くなるように切る。塩こしょうで下味をつけておく。
- ② えのきたけとしめじはみじん切りにして、パン粉に混ぜておく。
- ③ スライスチーズは半分に切る。
- ④ ささみとチーズに小麦粉をふり、重ねて溶き卵と、②のパン粉をまぶす。
- ⑤ フライパンに油を熱し、肉を並べふたをして焼く。途中でふたをはずしてカラッと仕上げる。

■栄養成分(1人分)

エネルギー 256kcal たんぱく質 13.2g 脂質 17.3g 炭水化物 10.6g 食塩相当量 0.8g