

カリッとジューシー 食欲そそるチキンカツ



場所：働く婦人の家

～本日のメニュー～

- ◆ チキンカツ
- ◆ にんじんとツナの炒め物
- ◆ りんごケーキ

栄養量（1人分）

エネルギー：944kcal

たんぱく質：31.7g

脂質：38.6g

炭水化物：111.3g

塩分：2.1g

※ご飯1杯分（180g/302kcal）を含む

◆ チキンカツ

【材料（4人分）】

鶏モモ肉・・・・・・・・240g
(1人60g)

バター液

〔小麦粉・・・・・・・・大さじ3
牛乳・・・・・・・・大さじ3
塩・コショウ・・少々〕

パン粉・・・・・・・・120g

揚げ油・・・・・・・・適量

ソース・・・・・・・・適量

付け合わせ

〔ズッキーニ・・・・1本
ミニトマト・・・・8個〕

【作り方】

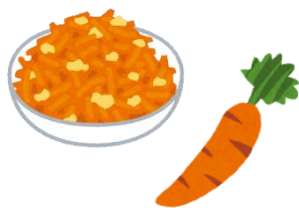
- ① 鶏肉は常温に戻しておく。肉の厚さを均一にして包丁目を入れる。
- ② バター液を混ぜ合わせ、両面にまんべんなくからめる。パン粉を広げ鶏肉をのせ、上にパン粉をかけ手で軽くおさえる。
- ③ 揚げ油を170度に温め、静かに入れて揚げる。
- ④ 野菜を添えてソースをかける。

1人分：342kcal

◆ にんじんとツナの炒め物

【材料（4人分）】

にんじん・・・200g
ツナ缶・・・1缶（70g）
卵・・・・・・・・2個
塩・・・・・・・・少々
ゴマ油・・・・・・・・大さじ2



【作り方】

- ① にんじんは斜め薄切りにしてせん切りする。卵はときほぐし塩少々で味付けしておく。
- ② フライパンにゴマ油を入れて、卵を半熟状に焼いて取り出す。フライパンはそのまま使いにんじんを入れて炒めていく。
- ③ ツナ缶を汁ごと加える。混ぜ合わさったら、取り出した卵を加える。

1人分：164kcal

◆ りんごケーキ

【材料（作りやすい分量）】

りんご・・・・・・・・1個
バター・・・・・・・・25g
砂糖・・・・・・・・25g
ホットケーキの素
・・・・・・・・150g
卵・・・・・・・・1個
牛乳・・・・・・・・100cc



【作り方】

- ① りんごはくし形の薄切りにする。
- ② ホットケーキの素、卵、牛乳を混ぜ合わせておく。
- ③ フライパンにバター、砂糖を入れ、弱火でゆっくりと溶かし、火からおろす。
- ④ ③にりんごをらせん状に敷き詰め、その上に②をのせて蓋をしてゆっくりと焼く。

1人分（8分の1サイズ）：136kcal