主食ー調理･サンド f-01

カツサンド

材　　料	分量(g)
食パン	60.00
豚ロース肉	50.00
食塩	0.20
こしょう	0.03
薄力粉	7.00
鶏卵	12.00
パン粉	10.00
白絞油	5.00
キャベツ	30.00
とんかつソース(個包装)	10.00

エネルギー(kcal)	501
たんぱく質(g)	20.5
脂質(g)	19.5
カルシウム(mg)	53
鉄(mg)	1.4
VA(μg)	26
VB(mg)	0.49
VB2(mg)	0.21
塩分(g)	1.8
食物繊維(g)	2.8

作り方

① キャベツはせん切りにする。

② 豚肉を調味し，小麦粉･卵･パン粉の順でつけ，180℃の油で揚げる。

③ 食パンに①，②をのせ，ソースをかけてはさむ。

☆ 卵に1％程度の水を加える。

MEMO