主菜ー揚げ物 k-29

とんかつ

材　　料	分量(g)
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

エネルギー(kcal)	259
たんぱく質(g)	13.3
脂質(g)	16.6
カルシウム(mg)	13
鉄(mg)	0.6
VA(μg)	21
VB(mg)	0.4
VB2(mg)	0.13
塩分(g)	0.4
食物繊維(g)	0.6

MEMO

作り方

① 豚肉に下味をつける。

② 小麦粉･卵･パン粉の順につける。

③ 180℃の油で揚げる。