



ささみのチーズフライ

材料〈2人分〉

 国産鶏ささみ…4本

キャベツ …………… 2枚

人参 …………… 30g

サラダ菜 …………… 6枚

スライスチーズ………… 2枚

塩、こしょう………… 各少々

小麦粉………… 大さじ1

卵………… 1個

サラダ油 …………… 適量

A [パン粉………… 1カップ

黒ごま………… 大さじ2

① ささみは解凍して紙タオルで水気を拭き取り、筋を取って切り込みを入れ、塩、こしょうを振る。

② キャベツと人参はせん切りにする。

③ ①に2等分にしたスライスチーズを挟み、小麦粉、溶き卵、Aの順につける。

④ フライパンに多めの油を入れて熱し、③を170℃の温度で片面2分、裏返して2～3分きつね色になるまで揚げ焼きにする。

⑤ 器にサラダ菜をのせ、④を盛り、②を添える。

約448kcal 1人分