

☆ささみの青のりダブルチーズピカタ

【ロコモ予防レシピ】

ロコモティブシンドロームの予防には、筋肉や骨を作るたんぱく質が不可欠です。良質なたんぱく質を含む、肉や魚、卵、大豆製品を毎食に取り入れましょう。

<主な材料・2人分>

ささみ 4本
酒 大さじ1
塩こしょう 少々
スライスチーズ 2枚
小麦粉 適量
卵 1個
粉チーズ 大さじ1
青のり 小さじ1
サラダ油 大さじ1
レタスなどの葉野菜 適量
ミニトマト 2個



作り方

- ① ささみは筋を取り除き、包丁を入れて厚さを半分に開く。塩こしょうと酒をふって約10分おく。1本を半分にそぎ切り、包丁の背で叩いてのばす
- ② 半分に切ったスライスチーズを折り重ねて、ささみで包む。小麦粉をまぶす。
- ③ ボウルに卵を溶き、粉チーズと青のりも加えてよく混ぜる。
- ④ フライパンにサラダ油を弱めの中火で熱して、②を③にしっかりとくぐらせて焼く。
- ⑤ こんがり焼き色がついたらひっくり返し、蓋をして弱火で火が通るまで焼く。
- ⑥ 皿に食べやすく切った葉野菜とミニトマトともに盛り付けて完成。

エネルギー 278kcal 蛋白質 31.8g 塩分 1.1g