

☆ノンフライ・ブロッコリーの肉巻きフライ

【糖尿病レシピ】

揚げ物は多くの油を使用するのでエネルギーが高くなりがちです。オーブンで焼くことで、一人当たり油脂のエネルギー量は 1/4 以下に減らすことができます。

<主な材料・3人分>

ブロッコリー 1株
豚もも肉しゃぶしゃぶ用 200g
塩こしょう 適量
溶き卵 1個分
小麦粉 適量
パン粉 2/3 カップ
オリーブ油 小さじ2
キャベツ 3枚
レモン 1/3 個
ケチャップ 適量



<作り方>

- ① フライパンにオリーブ油を熱して、やや弱い中火でパン粉を乾煎りする。きつね色になったら、バット移してさましておく。
- ② ブロッコリーはよく洗い、茎と小房に切り分ける。小房の大きいものは半分に切り、茎は表面の皮を切り落とし、2cm 角に切る。鍋に湯を沸かして、塩（分量外）を加え、茎→小房の順に入れてやや固めに茹でておく。
- ③ ②が冷めたら、塩こしょうした豚肉を巻きつける。（房は1個、茎は2~3個まとめて）小麦粉をまぶして溶き卵にくぐらせ、①をまぶしてクッキングシートをしいた天板に並べて、200℃に余熱したオーブンで20分焼く。
- ④ 皿に千切りにしたキャベツ3等分にくし切りにしたレモンとともに盛り付け、ケチャップを添えたら完成。

エネルギー 220kcal 蛋白質 21.1g 塩分 1.0g