

食生活改善推進団体若宮会レシピ

「ささみのヨーグルトかつ」

◆材料◆ (2人分)

- ・鶏ささ身 2本(120g)
- ・塩 こしょう 各少々
- ・水切りヨーグルト* 大さじ3
- ・大葉 4枚
- ・練りわさび 小さじ1/2
- ・バター 小さじ1/2

- <衣>
- ・小麦粉 大さじ1・1/2
- ・とろき卵 1/2個
- ・炒めパン粉** 大さじ3
- <付け合わせ>
- ・サラダ菜 2枚

◇作り方◇

- ① ささ身は観音開きにして薄くのぼし、塩、こしょうをして片面に練りわさびをぬる。
- ② ①のささ身に大葉をのせ、その上に水切りヨーグルト大さじ1・1/2をのせて包み込むようにして形作る。
- ③ ②をアルミホイルにのせ、茶こして小麦粉をかけ、はけで溶き卵を塗り、炒めパン粉をかける。裏面も同様にし、バターをのせ、170℃に熱したオーブンで20分焼く。
2つに切ってサラダ菜と共に盛り付ける。
(オーブントースターで焼いても良い。)

*水切りヨーグルトの作り方(フレーンヨーグルト)

フレーンヨーグルト70gをペーパータオルを敷いたザルに入れ、ラップをしてボウルで受けて冷蔵庫で1晩置く。

残った水(ホエイ)は栄養豊富!ごはんを炊く時に使ったりスープに利用します。

**炒めパン粉の作り方

パン粉15gをサラダ油小さじ2でじっくり色付くまで炒める。

(1人分の栄養価)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
194	18.2	8.4	59	0.6