

豚モモ肉で低エネルギーレシピ

豚肉でみそとねぎをはさんだ、やわらかくて食べやすいカツ。揚げ焼きなのでエネルギーを抑えられます。

20
ポイント



産直

1129 冷蔵 毎週 企画

国産・シガフードプロダクツ

平牧三元こめ育ち豚うす切(モモ)

160g

味に定評のある三元豚モモ肉のうす切。
飼料米を与えています。

100gあたり
本体 **244**円

消費期限:お届け日を含め5日 (税込 421円)

うす切り豚肉のみそサンドカツ

材料
(2人分)

1129 産直 平牧こめ育ち豚うす切(モモ) … 100g
みそ ……………… 大さじ1
長ねぎ ……………… 20g
サラダ油 ……………… 大さじ2~3
181 キャベツ(せん切) ……………… 2枚分

A 小麦粉 ……………… 適量
628 産直 こめ育ちさくらたまご …… 1/2個
パン粉 ……………… 適量

作り方

- 1 豚肉は長さを半分位に切り、4等分してそれぞれ少しずつ重ねて広げる。みそを薄くのばしながら全体に塗る。
- 2 ねぎは斜めうす切りにし、1/4量ずつ豚肉にのせて半分に折る。ふちをしっかり押さえ、Aを順につける。
- 3 フライパンに油を熱し、両面にこんがり焼き色をつけ、中まで火を通して油をきる。皿に盛ってキャベツを添える。

1人分
198kcal
低エネルギー



ワン
ポイント

うす切り肉を使ったカツは、肉の部位を選べるので脂身を控える事ができ、エネルギー制限が必要な人にはおすすめです。