

豚ばら肉の挟み焼き

準備時間



薄い肉でも、間に何かを挟むと、食べごたえがあります！

分

材料

作り方

調理時間

豚ばら肉数ライス	50g
乾燥マッシュポテト	10g
塩	0.3g
熱湯	60cc
パン粉	4g
ミックスペッパー	適量
オリーブ油	4g
レタス	1枚

1. 乾燥マッシュポテトをボウルに入れ、熱湯と塩を加えて混ぜ、戻しておく。
2. 豚ばら肉を1/2の長さに切る。
3. 豚肉の間に1.を挟み、ミックスペッパーを振り、パン粉をまぶす。
4. 熱したフライパンに油を敷き3を焼く。

分

分量

1

人分

栄養成分表 (1人前あたりの含有量)



8.6	たんぱく質 グラム
21.1	脂肪 グラム
11.6	炭水化物 グラム
1.1	塩分 グラム

