

準備時間

分

調理時間

15分

分量

1  
人分

栄養成分表 (1 人前あたりの含有量)

	9.7	たんぱく質 グラム
	22.3	脂肪 グラム
	54.7	炭水化物 グラム
	1.0	塩分 グラム
466 カロリー		

写真はイメージです

カリウム 237.3mg リン 169.5mg

## しっかりとエネルギーが摂れる揚げ物

材料

作り方

低たんぱくごはん (1/35)	100 g
鶏もも肉	30 g
たまねぎ	20 g
人参	5 g
ピーマン	5 g
油	9 g
ケチャップ	15 g
こしょう	少々
チーズ	10 g
小麦粉	6 g
卵	5 g
パン粉	5 g
揚げ油	10g

付け合せ

温野菜 または ミックスベジタブルの  
ソテーなど

- 1.野菜はみじん切りにし、鶏肉は5mm角ほどに切る。
- 2.フライパンに油を入れ熱し、1を加えて炒める。
- 3.全体に火が通ったらケチャップとこしょうを入れよく混ぜる。
- 4.ご飯を加えて軽く炒める。
- 5.粗熱をとり、二等分にして真ん中にチーズを入れて好きな形にまとめる。
- 6.小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつけ、熱した揚げ油の中で色がつくまで揚げる。

