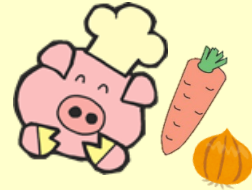


とんかつ野菜あんかけ<主菜>



エネルギー 316kcal

塩分 2.5g

※エネルギー・塩分相当量は1人分です。

おすすめポイント

豚肉はビタミンB1を多く含んでいます。ビタミンB1はスタミナビタミンとも言われ、糖質代謝に欠かせないビタミンで、疲労回復に効果的です。



阿知須共立病院 栄養科

とんかつ野菜あんかけの作り方

材料（2人分）

豚ロース(70g)	2切れ
塩	少々
小麦粉	適量
とき卵	適量
パン粉	適量
揚げ油	適量
玉ねぎ	1/4個
人参	20g
ピーマン	20g
しょうゆ	大さじ1
だしの素	少々
砂糖	小さじ2
みりん	小さじ1
片栗粉	小さじ2
水	小さじ2

- ① 豚ロースに塩をして小麦粉・とき卵・パン粉の順につける。
- ② ①を160℃の油で揚げて食べやすい大きさに切る。
- ③ 玉ねぎ、人参、ピーマンをせん切りにする。
- ④ 玉ねぎと人参を、しょうゆ・だしの素・砂糖・みりんで10分煮る
- ⑤ ③にピーマンを入れ、5分煮る
- ⑥ ④に水溶き片栗粉でとろみをつけてあんを作る
- ⑦ ②の上に⑥のあんをかける