

ひと手間かけて食べやすく！ 豚ロース肉のパン粉焼き

世代別健康に配慮したメニュー（シニア世代）

《豚ロース肉のパン粉焼き》



お肉を上手に調理して食べましょう！

【材料】（2人分）

豚ロース肉 …… 100g
塩こうじ …… 大さじ2/3
小麦粉 …… 大さじ1
水 …… 大さじ1
パン粉 …… 大さじ3
粉チーズ …… 大さじ1
パセリ …… 大さじ1
オリーブ油 …… 小さじ1

◆添え野菜

（パプリカのおかかあえ）

パプリカ …… 80g
キャベツ …… 100g
ポン酢 …… 小さじ1
かつお節 …… 少々

※小さじ1は5cc、大さじ1は15ccです。

1食分の参考献立



豚ロース肉のパン粉焼き、添え野菜（パプリカのおかかあえ）
ひじきの白和え

【作り方】

- ① 豚ロース肉は赤身と脂身の間の筋を切り塩こうじに30分以上漬ける。
- ② パプリカ、キャベツは短冊に切る。
- ③ 小麦粉を水に溶き、豚肉につける。
- ④ みじん切りにしたパセリとパン粉・粉チーズ・オリーブ油を混ぜ合わせる。
- ⑤ ③の豚肉に④の衣をつける。
- ⑥ フライパンにクッキングシートを敷き⑤の豚肉を並べる。空いているところにパプリカを入れて焼く。蓋をして両面を焼き、中までしっかり火を通す。
- ⑦ キャベツを耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジ（600w）で2分加熱する。
- ⑧ ⑥のパプリカと⑦のキャベツをポン酢、かつお節で和える。
- ⑨ 焼きあがったら器に盛り、⑧の野菜を添える。

✓肉を柔らかく食べるためには…

- * 塩こうじ以外にも、生姜・玉ねぎ・杓苳ルーツなどを生のまますりおろして漬けても良い。
- * 赤身と脂身の間の筋を切りさらに縦横に切り目を入れると食べやすくなる。
- * 豚ロース肉は薄切り肉を何枚か重ねて1枚肉のような形で使っても柔らかく食べやすくなる。
- * 焼きすぎるとかたくなるので注意する。

豚ロースのパン粉焼き 1人分：エネルギー249kcal、たんぱく質14.2g、脂質15.2g、食塩相当量1.8g、野菜量90g（パプリカのおかかあえ含む）