

豚肉のチーズロールフライ

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
148kcal / 7.7g / 9.8g

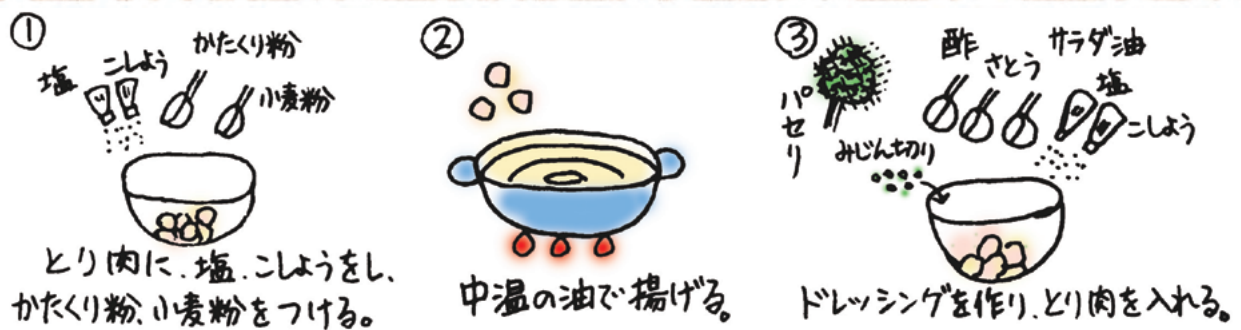
- 豚肉(うす切り)…4枚 ● 塩…少々 ● こしょう…少々 ● 棒チーズ…4本 ● 小麦粉…大さじ2
- 卵…大さじ1 ● パン粉…1/4カップ ● 揚げ油…適量



チキンマリネ

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
226kcal / 9g / 17.6g

- とり肉(角切り)…200g (下味用) ● 塩…少々 ● こしょう…少々 ● かたくり粉…大さじ2 ● 小麦粉…大さじ1
- 揚げ油…適量 ● パセリ…少々 ● さとう…少々 ● サラダ油…大さじ1 ● 酢…大さじ1 ● 塩…少々 ● こしょう…少々



とり肉の照煮

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
146kcal / 9g / 9.6g

- とりもも肉…200g ● 塩…少々 ● 酒…小さじ1 ● しょうゆ…大さじ1 ● さとう…大さじ1/2 ● みりん…大さじ1
- しょうが…1かけ

