



# エゾシカ肉の アスパラ巻ロールカツレッツ

サクサクに揚げて食べやすくカットしたカツには、たくさんの栄養が詰まっています。ソースはビタミンCが多いトマトを使い、カツに含まれている鉄分やミネラルの吸収を促しています。



栄養士 五十嵐弘奈



低栄養予防に！



材料 (2人前) ~ 1人単価 ~ 546円(参考値)

- エゾシカロース肉薄切り 120g
- 塩 少々
- こしょう 少々
- グリーンアスパラ 2本
- 人参 60g
- チーズ 40g

- 〈衣〉
- 小麦粉・卵・パン粉 適宜
  - 揚げ油 適宜

- 〈ソース〉
- 玉葱(みじん切り) 1/4個
  - にんにく(みじん切り) 1かけ
  - トマト 1/2個
  - オリーブオイル 小さじ1
  - 塩 少々
  - こしょう 少々

- 〈添え〉
- パジル 2枚(あれば)

掲載レシピ アレルギー物質



## 作り方 調理時間目安:40分

- ① ラップにエゾシカ肉を敷き塩、こしょうをする。
- ② グリーンアスパラ、人参、チーズは肉の幅に合わせ切り、アスパラ、人参は茹でる。
- ③ ①の肉に②を巻き、小麦粉、溶き卵、パン粉の順で衣をつけて油で揚げる。
- ④ 鍋にオリーブオイルを熱し、玉葱とにんにくを炒め、湯むきし細かくしたトマトを加え、とろみがつく程度に煮詰める。塩、こしょうを加えて味を調えソースを作る。
- ⑤ 器に、④のソースを敷き、食べやすく切ったカツを盛る。パジルを添えて出来上がり。

栄養価 (1人分)	エネルギー	364kcal	炭水化物	18.6g	ビタミンA	309μgRAE	ビタミンC	11mg
	たんぱく質	21.8g	カルシウム	148mg	ビタミンB1	0.3mg	食物繊維	2.4g
	脂質	22.2g	鉄	2.8mg	ビタミンB2	0.21mg	食塩相当量	1.2g