

長いものロールかつ

長いものを巻いて揚げれば、ヘルシーでも食べごたえのある豚カツのでき上がり

材料 4人分

15分

- 豚もも薄切り肉 8枚(160g)
 - 塩 少々
 - 長いもの 10cm(200g)
 - 青じそ 4枚
 - 大根 10cm(150g)
 - 小麦粉 適量
 - とき卵 適量
 - パン粉 適量
 - 揚げ油 適量
 - ポン酢しょうゆ(市販品)
- 大さじ1・1/2



1人分 栄養価

エネルギー 239kcal たんぱく質 10.0g

脂質 16.9g 食塩相当量 1.2g

地産地消



豚肉

千葉県は全国5位

※令和3年漁業・養殖業生産統計年報

千葉県の養豚は、「天保年間(1830年代)に上総国山邊郡上武射田、下武射田、豊成の三村に於いてこれを飼養せる者あり」という記録により、のちの山武郡、現在の東金市のあたりがその始まりとされています。

作り方

- 長いものは皮をむき、5cm長さの縦4等分に切る。青じそは千切り、大根はおろしておく。
- 豚肉に塩を振り、1枚に長いものを1本ずつのせ、端からくるくる巻く。
- 小麦粉、卵、パン粉の順につける。揚げ油を中温(170℃)に熱し、色よく揚げる。
- 器に盛り、青じそをのせ、大根おろしを添える。食べる直前にポン酢しょうゆをかける。



1日の食塩摂取量の目標値(成人)が0.5g引き下げられました

2020年度より新基準

男性7.5g未満 女性6.5g未満です

珍味の塩分量

塩分量は商品により異なります

イカ天
2枚(30g)塩分 0.5g
103kcalさきいか
(20g)塩分 1.4g
54kcalイカ燻製
(30g)塩分 1.8g
61kcal塩分を
摂りすぎない
工夫

珍味は材料が魚介なので、塩分が多めです。1袋食べると塩分が5gを超えるものもあります。のどが渇けばお酒も進み、エネルギーもとりすぎてしまいます。1回量は塩分1g位に抑えるといいですね。



大和支部