

炎症性腸疾患のレシピ

チキンカツ丼



《材料（2人分）》

ごはん	260 g
鶏ササミ	100 g（2本）
塩	少々
酒	少々
玉ねぎ	50 g
チンゲン菜葉	20 g

衣	パン粉	15 g
	卵	20 g
	小麦粉	5 g

A	しょうゆ	大さじ1
	みりん	大さじ1
	酒	少々
	砂糖	大さじ1/2
	出し汁	150cc

卵 2個

《作り方》

- ①テフロン加工のフライパンでパン粉をきつね色になるまでから炒りにする。
- ②鶏ササミに塩・酒をふり、小麦粉と卵を混ぜたものをつけ、①のパン粉をまぶし、クッキングシートを敷いてトースターで4、5分焼く。
- ③鍋にAの調味料、玉ねぎとチンゲン菜の葉を柔らかくなるまで煮る。
- ④③が煮えたら、②を一口大に切って入れ、卵でとじる。器にご飯を入れ、盛り付ける。

栄養量（1人分）	エネルギー	416 kcal
	たんぱく質	21.7 g
	脂質	5.1 g
	食物繊維	1.3 g



トーストに茹できゃべつとチキンカツ・ソースサンドして、
チキンカツサンドにアレンジできます！！