

身体に
いいね!

アピタ食堂

発酵食品
のおかず

チーズをはさんで！ ささみの梅しそ焼き



材料

ささみ…6枚 大葉…6枚

梅干し…3個

スライスチーズ…6枚 塩・こしょう…少々 薄力粉…適量

サラダ油…適量

今月の
発酵食品は
チーズ

チーズ20gには牛乳約200mlの栄養が凝縮されています。乳酸菌による発酵によって、含まれる栄養も消化吸収しやすくなります♪



- ① 梅干しは種を除いて軽くほぐし、6等分する。大葉は軸を切り落とす。
- ② ささみは筋を除いて、まな板の上ののせラップをかける。その上からめん棒等で叩き、薄くのばして塩こしょうを振る。
- ③ 伸ばしたささみの半分に大葉のをせ、その上に梅干しを伸ばし、さらにチーズをのせて半分にたたむ。※チーズがはみ出ないように注意する。
- ④ ささみの両面に薄力粉をうすくまぶす。残りのささみも同様にする。
- ⑤ フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、ささみを並べ入れて、両面約2分ずつ焼き色がつくまで焼く。