

# リウマチ患者さんのための楽チン♪レシピ



## 豚もも肉のパン粉焼き

### 材料 (1人分)

豚もも肉	70g
塩こしょう	0.5g(少々)
ブラックペッパー	0.01g(少々)
パン粉	1.4g(大さじ1/2)
粉チーズ(パルメザンチーズ)	1g(小さじ1/2)
オリーブオイル	2.5g(小さじ1/2)
冷凍カット野菜 (人参・ブロッコリー・カリフラワー・ さやいんげん・コーン)	60g

### 作り方

- ① 冷凍カット野菜を耐熱容器に入れ、電子レンジで1分間(600W)解凍し、水気を切る。
- ② グラタン皿に塩こしょうを引き、一口大にカットされている豚もも肉を重ねないように中央に並べる。
- ③ 周りに①を並べ、全体に塩こしょうを振りかける。
- ④ パン粉と粉チーズを混ぜ合わせ、豚もも肉の上に振りかける。ブラックペッパーもさらにかける。
- ⑤ オリーブオイルを全体に振りかけたら、オーブントースターで約10分間(600W)焼いて完成。  
焦げるようであればアルミホイルを上にかけると良い。  
※オーブントースターで余熱が必要なものは事前におこなう。

### 栄養成分(1人分).....

エネルギー	: 173kcal
たんぱく質	: 19.4g
脂質	: 7.3g
食塩相当量	: 0.4g
食物繊維	: 2.8g

### ♡ワンポイントアドバイス

- 冷凍野菜を解凍した後にしっかり水気を取ることで、仕上がりが水っぽくなく美味しくいただけます!
- 豚肉ではなく鶏肉に代用してもまた違った味わいが楽しめます! 肉の種類や大きさで火の通りが異なるため、生焼けに気をつけて焼き時間を調節してください。
- パン粉の代わりに砕いたクラッカーを上からかけると、よりザクザクとした食感が楽しめます。