



たけのこのピカタ

栄養士コメント

筍には、疲労回復効果のあるアスパラギンや、脳を活性化させてやる気を高めるチロシンというアミノ酸が豊富に含まれています。カレー粉と粉チーズで味を付けます。

作り方

- : たけのこは一口大に切る。
- : たけのこに小麦粉をまぶす。
- : ボールに卵をとき、粉チーズ、カレー粉、こしょうを入れよく混ぜる。
- : フライパンにオリーブ油を入れ火にかける。
- の液にたけのこをつけて両面焼く。
- : 盛り付けてケチャップを添える。



成分値 (1人分)

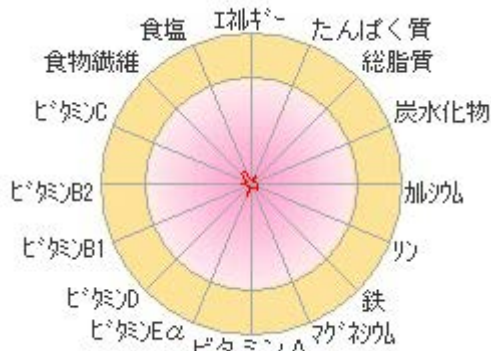
摂取値 単位

1. エネルギー	52 kcal
2. たんぱく質	3.6 g
3. 総脂質	1.4 g
4. 炭水化物	6.8 g
5. カルシウム	31 mg
6. リン	60 mg
7. 鉄	0.4 mg
8. マグネシウム	10 mg
9. ビタミンA	17 μg
10. ビタミンE	0.7 mg
11. ビタミンD	0.1 μg
12. ビタミンB1	0.02 mg
13. ビタミンB2	0.10 mg
14. ビタミンC	4 mg
15. 食物繊維	2.1 g
16. 食塩	0.2 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. たけのこ(ゆで)-----	50	g
2. 小麦粉-----	1	小サジ
3. 鶏卵-----	1/6	個
4. チーズ(パルザン)-----	1/2	小サジ
5. カレー粉-----	1/4	小サジ
6. 黒こしょう-----		少々
7. オリーブ油-----		少々
8. ケチャップ-----	1	小サジ



(黄色い部分が範囲内です)