

笹身のデルモニコ

にく

材料

10人分

鶏笹身	20本
塩・コショウ	少々
ピーマン	50g
ハム	50g
粉チーズ	50g
パン粉	150g
卵	3個
小麦粉	適量
サラダ油	適量

衣



作り方

ホテルパン 25mm

1. 笹身は筋を取り、塩・コショウをする。
2. ピーマン、ハムは細かく刻み、粉チーズ・パン粉と混ぜ合わせる。
3. 笹身に小麦粉、溶き卵 2. を付け、クッキングシートを敷いたホテルパンに並べる。上からサラダ油を塗り、**ホットエアーで 240℃ 7分焼く。**

栄養量

1人分

熱量	287kcal
たんぱく質	26.1g
脂質	13.8g
炭水化物	12.3g
塩分	0.7g