

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 |