



栄養価 (1人分)

エネルギー	431kcal
たんぱく質	24.5g
脂質	8.9g
炭水化物	62.5g
糖質	59.0g
食物繊維	3.5g
食塩相当量	2.4g

ジューシーおいしい牛かつサンド

バター不使用・フランスパンで脂質を抑え、IBDの方のレシピでは珍しい牛肉を使用。野菜や粒マスタードでアレンジも可能！味も食感も楽しめ、見た目も華やかでインスタ映え間違いなしのレシピです。

材料 (2人分)

牛かつ

牛ヒレ肉	140g
塩	0.6g (少々)
ホワイトペッパー	0.02g (少々)
小麦粉 (薄力粉)	4g (小さじ1)
卵	16g (適量)
パン粉	12g (大さじ4)
オリーブオイル	6g (大さじ1/2)

具材

トマト	40g (1/4個)
サニーレタス	20g (2枚)
パプリカ (黄)	10g (1/10個)
玉ねぎ	20g (1/10個)
りんご	30g (1/10個)

ソース

ケチャップ	14g (大さじ1)
とんかつソース	14g (大さじ1)
はちみつ	6g (小さじ1/2)
粒マスタード	3g (小さじ1)

パン

フランスパン (中)	160g (2本)
------------	-----------

手順

- 1 具材のトマト、パプリカ、玉ねぎ、りんごは薄くスライスし、サニーレタスは手でちぎっておく (りんごは色が変わらないように塩水につけておく。玉ねぎは水にさらしておく)。
- 2 ソースの材料は、小さめのボウルでよく混ぜ合わせておく。
- 3 パン粉をフッ素樹脂加工のフライパンで焼き色がつくまで、から炒りする。
- 4 牛ヒレ肉はお好みの厚さに切り、塩、ホワイトペッパーで下味をつけ、小麦粉をまぶしておく。
- 5 卵を溶き、4をくぐらせ、3のパン粉をつけ、フッ素樹脂加工のフライパンにオリーブオイルを入れ、両面を焼く (片面30秒～40秒程度)。※焼き加減は、お好みで！
- 6 フランスパンを切り、5に2のソースを塗り、具材と牛かつを挟み完成。

エムサービス株式会社からのコメント

バターを使わないフランスパンと牛肉のヒレ部分を使うことで脂質を抑えます。牛かつは、フッ素樹脂加工のフライパンでから炒りしたパン粉をまぶして焼き揚げすることによりカリッとした食感に。フランスはパリ生まれのサンドイッチ「カスケート」をイメージし、外でのランチにぴったりで、おしゃれな見栄えがポイント。脂質の低いパンを選べば、いろいろなバリエーションが楽しめます。

斎藤恵子先生のワンポイントアドバイス

調理してから食べるまで時間が長い場合は、肉汁が出るので、しっかり焼いた方がよいでしょう。ヒレ肉は価格が高いため、しゃぶしゃぶ用の牛肉をミルフィーユのように重ねても代用可能です。この場合は、お肉はしっかり火を通した方が安全です。挟む具材は、きゅうりやピーマン、じゃがいもを蒸かしたもの等、お好みで楽しんでください。