

オリーブの肉巻きフライ



材料・分量(1人分)

- ・豚ももスライス・80g
- ・こしょう・少々
- ・オリーブ・9g (3粒)
- ・薄力粉・5g
- ・卵・5g
- ・パン粉・6g
- ・揚げ油(給油量)・6g
- ・春キャベツ・30g
- ・レモン・8g (くし切り)
- ・ケチャップ・10g

- ◎ オリーブに塩気があるので、下味はこしょうだけで大丈夫です。
- ◎ 真ん中のリーブには火が通らなくても良いので、生焼けの心配が減ります。

作り方

- ① (付け合せ)キャベツは繊維切りにして水にさらしておく。レモンは輪切りにしておく。
- ② 豚うす切り肉は、3等分して、それぞれ平らに広げる。こしょうをふり、オリーブを包んで丸め、小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつける。
- ③ 揚げ油を中温に熱し、2を揚げる。(3分程度)
- ④ 皿に、繊維切りキャベツ、フライを盛りつけ、輪切りのレモン、ケチャップを添える。

《栄養量(1人分)》

熱量161kcal、たん白質15.9g、脂質6.0g、炭水化物9.9g、カリウム499mg、リン106mg、食塩1.3g

オリーブは、南ヨーロッパ、北アフリカ原産の常緑高木です。世界各地で栽培され、主にオリーブオイルとして、またオリーブの実が食用として用いられてきました。他の植物油に比べ、一価不飽和脂肪酸であるオレイン酸が多く含まれることから、高血圧症や高コレステロール血症への有用性が示唆されています。その他に、リノール酸、パルミチン酸のグリセリド、ベータカロテンやビタミンD、Eなどの脂溶性ビタミン類、スクアレンなどが含まれます。

実は、煮込み料理やサラダに入れると風味とコクが増します。普段作っている炒め物や揚げ物も、オリーブ油に変えるだけで、ひと味違った料理を楽しむことができます。

【オリーブとオリーブ油の栄養量(100gあたり)】

	熱量(kcal)	水分(g)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
グリーン	145	75.6	1.0	15.0	4.5	47	8	3.6
ライブ(黒)	118	81.6	0.8	12.3	3.4	10	5	1.6
スタッフド*	137	75.4	0.8	14.3	4.2	28	5	5.1
オリーブ油	921	0	0	100.0	0	0	0	0

※種の部分に、赤ピーマンを詰めたもの