

とんかつ

【材料】（1枚分）

- * 豚ロース肉 80 g
- * 食塩 少々
- * コショウ 少々
- バター液
- * 大豆粉 1.5 g
- * 鶏卵 7 g
- タレ
- * 糖質制限中濃ソース 13 g
(糖質制限ドットコム)
- * リセッタ 3 g
- * 低糖質パン粉 10 g

(大川食品工業株式会社)

揚げ油 適宜（吸油分として8グラム）



【作り方】

- 1、豚ロースに塩コショウで下味をつける。
- 2、大豆粉・溶き卵を混ぜ合わせ、バター液を作る。
- 3、豚ロースに2のバター液をつけてから、低糖質パン粉をつける。
- 4、3、を油できつね色になるまで揚げる。
- 5、糖質制限中濃ソースとリセッタを混ぜ、タレを作って完成。

【栄養価】

エネルギー量 348 kcal
糖質 2 g
ケトン比 2.17 : 1

(使用する商品によっては栄養量が異なる場合があります)

【一言メモ】

◎ マヨネーズソースに変えてケトン比UP！

- ・ マヨネーズ10gとリセッタ 5gを混ぜ合わせる。

マヨネーズソースに変更すると下記のように変わります。

1枚当たり エネルギー量 432kcal

糖質 2g

ケトン比 2.54 : 1

