

提供レシピ⑥

※1人分当たりのエネルギー、栄養素、野菜量の値



料理名	エネルギー (kcal)	たんぱく 質(g)	脂 質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	野菜量
味噌ヒレカツ	401	23.5	19.7	31.3	1.6	60
ゆず胡椒白和え	33	2.6	1.3	1.5	0.4	45
かぼちゃ白玉ぜんざい	109	1.9	0.2	23.9	0.1	15
ごはん	281	3.6	0.4	62.3	0.0	0.0
合計	824	31.6	21.6	119.0	2.1	120

味噌ヒレカツ

【材料(2人分)】

豚ヒレ肉	200g
食塩	0.05g
黒こしょう	0.05g
薄力粉	18g
卵	20g
パン粉	20g
揚げ油	適量

<添え野菜>

キャベツ	80g
ブロッコリースプラウト	20g
ミニトマト	20g

<味噌ダレ>

・ 赤味噌	20g
・ 三温糖	20g
・ すりごま	2g
・ 水	40ml

【作り方】

- 1 ヒレ肉を繊維を切る方向で2 c mの厚さに切る。
- 2 肉たたきなどでたたき、食塩と黒こしょうをふりかける。
- 3 肉の両面に、薄力粉→溶き卵→パン粉の順に衣をつける。
- 4 揚げ油を170度に熱して、3を約3分揚げる。
- 5 鍋に分量の水を入れて火にかけ、沸騰したらAを入れて、溶けるまで混ぜる。
- 6 キャベツは千切り、ブロッコリースプラウトは根元を切り落とし、混ぜておく。
- 7 お皿に6とミニトマトを盛り、ヒレカツをのせて、味噌ダレを添える。



ゆず胡椒白和え

【材料(2人分)】

ほうれん草	70g
人参	20g
木綿豆腐	55g

<調味料>

A	柚子胡椒	1.7g (小さじ1/3)
	濃口しょうゆ	2g (小さじ1/3)
	上白糖	1g (小さじ1/3)

【作り方】

- 1 木綿豆腐は水切りしておく。
- 2 鍋に湯を沸かし、沸騰したら、ほうれん草を茹でる。
- 3 茹でたら流水にさらして粗熱を取り、水気を絞って4cm幅に切る。
- 4 人参は皮をむいて細切りにし、茹でる。
- 5 ボウルに1を入れて、なめらかになるまで混ぜ、Aを入れて混ぜ合わせる。
- 6 3と4と5を混ぜ合わせ、器に盛りつける。



かぼちゃ白玉ぜんざい



【材料(2人分)】

かぼちゃ	30g
白玉粉	30g
水	30m l

A	ゆであずき缶	50g
	水	50m l

【作り方】

- 1 かぼちゃは皮を剥き、火が通りやすいように切って、茹でる。
- 2 鍋にAを入れて火にかけゆっくりと混ぜ、2分程度煮立たせたら火からおろす。
- 3 粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やす。
- 4 21を木べらなどでペースト状になるまでつぶす。
- 5 ボウルに白玉粉と4を入れて、水を少しずつ加えながら耳たぶくらいの固さになるまでこねる。
- 6 直径2cm程に丸めて、沸騰したお湯で茹でる。
- 7 浮かんできてから2～3分茹で、氷水で冷やす。
- 8 器に3と7を入れる。