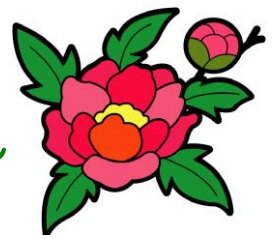




～旬の大根で

ヘルシーなとんかつ料理～



本日のメニュー

- ・ 大根のとんかつ
 - ・ 油揚げのサラダ
 - ・ さつまいもの茶巾しぼり
 - ・ 菜飯
 - ・ かぼちゃのスープ
- (1人分)

カロリー	蛋白質	脂質	カルシウム	塩分
628.1kcal	22.3g	12.5g	286.5mg	3.2g



大根のとんかつ



カロリー	蛋白質	脂質	カルシウム	塩分
148.1kcal	10.4g	3.6g	65.9mg	1.1g

★材料★ (2人分)

- 大根 太いもの 厚さ2cm 2枚
 大根の葉 菜飯の残り全部
 豚肩赤身 80g
 (揚衣) 天ぷら粉 小1 水 大さじ1/2 生パン粉 大さじ2
 (つけ合わせ) かいわれ 14g プチトマト 2個
 (ソース用) 赤だし味噌 小さじ1/2 ケチャップ 大さじ1/2
 中濃ソース 小さじ1/2 オイスターソース 小さじ1/2
 みりん 大さじ1/2 塩・こしょう 適量
 (下味用) 塩 1g こしょう 1g

■作り方

- ①厚さ2cmの大根は皮をむき、両面に格子状の浅い隠し包丁を入れ、柔らかくゆでる。
- ②①の水分をよく切り、大根の側面の中央に切込みを入れ、2枚にする。切込みの間にゆでた大根の葉をはさむ。
- ③薄切りの豚肉に塩・こしょうの下味をゆけて②を巻く。
- ④天ぷら粉を水でといた衣に③をくぐらせ、生パン粉をつけて180℃の油でこんがり揚げるか、またはオーブンで190℃の温度で25分～30分焼く。
- ⑤④を半分に切り、皿に盛りつけ、つけ合せ(かいわれと半分に切ったプチトマト)を添える。

菜飯



カロリー	蛋白質	脂質	カルシウム	塩分
233.5kcal	4.3g	0.6g	25.6mg	0.5g

★材料★ (2人分)

- 精白米 130g
 大根菜 20g
 塩 適量 1g

■ 作り方

- ①お米を炊く。
- ②大根の葉を全部ゆで、1/3と2/3に分ける。
- ③1/3の葉を細かく刻み、軽く塩もみして水分を切っておく。
- ④炊き上がったご飯に④を混ぜる。

油揚げのサラダ

カロリー	蛋白質	脂質	カルシウム	塩分
82.7kcal	2.7g	5.6g	62.8mg	0.9g



★材料★（2人分）

油揚げ 2/3枚
 大根 70g
 人参 10g
 きゅうり 1/3本

（ソース）マヨネーズ・しょう油・酢・みりん・白ごま粒
 各小さじ1をボールに入れ、塩・こしょうで
 味をととのえる。

■作り方

- ① 油揚げは油抜きして焼き（表裏6分くらい）、たて半分にし、千切りにする。
- ② 野菜はそれぞれ食べやすい長さの千切りにする。
- ③ ①②を皿に盛り、ソースをかけ混ぜる。

かぼちゃのスープ

カロリー	蛋白質	脂質	カルシウム	塩分
96.2kcal	4.1g	2.6g	115.4mg	0.7g



★材料★（2人分）

かぼちゃ 80g
 玉ねぎ 40g
 牛乳（低脂肪） 160cc
 調味料：塩・こしょう 適量（1gずつ）
 バター（無塩） 小さじ1

■作り方

- ① かぼちゃ、玉ねぎは適当な大きさに切り、80ccの水でゆでる。ゆで汁は捨てないこと。
- ② ①をミキサーにかける。
- ③ ②を鍋に入れ、分量（160cc）の牛乳を入れ、塩・こしょうで味をととのえる。

さつまいもの茶巾しぼり

カロリー	蛋白質	脂質	カルシウム	塩分
67.6kcal	0.8g	0.1g	16.8mg	0g



★材料★（2人分）

さつまいも 80g
 甘納豆 10g（約20粒）

■作り方

- ① さつまいもは皮をむき、適当な大きさに切って、くちなしの実を入れてゆでる。
- ② さつまいもはゆで上がったら、よく水分を切り、つぶして甘納豆をまぜる。
- ③ ふきん（ラップ）に適量をつつみ絞る。