

揚げ物をヘルシーに食べる

(材料は全て1人分です)

材料表に記した分量は 1 カップ=200cc、大さじ 1=15cc、小さじ 1=5cc、ミニスプーン 1=1cc です。



■**主食 ご飯** 110g エネルギー 163kcal 塩分—g

■**主菜 豚肉とねぎのカツ風** エネルギー184kcal 塩分 1.3g

【材料】

- 豚もも肉(薄切り) 75g 塩 ミニスプーン 1/2 こしょう 少々 長ねぎ 20g 生しいたけ 1枚 小麦粉 適量 卵 1/4 個 コーンフレーク 12g
- キャベツ 30g レモン 中濃ソース 大さじ 1/4 トマトケチャップ 大さじ 1/4

【作り方】

1. 豚肉に塩、こしょうを振る。
2. ねぎとしいたけは薄切りにし、よく混ぜておく。
3. 1の肉の間に2を挟み、形を整え小麦粉、卵、コーンフレークの順に衣をつけ、220度の温めたオーブンの中段で8~9分間焼く。
4. 器に盛り、キャベツの千切りとレモンを添え、ソースをかける。

■**副菜 ゆで野菜のごまマヨサラダ** エネルギー63kcal 塩分 0.3g

【材料】

- にんじん 10g かぼちゃ 35g ブロccoli 15g
- A(マヨネーズ 小さじ 1/2 しょうゆ 小さじ 1/4 練りごま 小さじ 1/6 砂糖 小さじ 1/6) いらごま 小さじ 1/3

【作り方】

1. にんじんは皮をむき、皮むき器で長い薄切りにする。ブロッコリーは小房に分け、かぼちゃは一口大のくし形切りにする。
2. 1の野菜をゆでる。
3. ボウルにAの材料を混ぜ、2の野菜を加えて和え、器に盛り、いらごまを振る。

■**副菜 トマトと卵のスープ** エネルギー78kcal 塩分 0.8g

【材料】

- 卵 1/4 個 完熟トマト 1/2 個 たまねぎ 20g (干しエビ 大さじ 1/2 水 130cc) 酒 大さじ 1/4 塩 ミニスプーン 1/2 トマトケチャップ 小さじ 1/2 こしょう 少々

【作り方】

1. 干しエビは分量のぬるま湯でもどし、粗く刻み、つけ汁ごとなべに入れ弱火で5~6分煮る。
2. たまねぎ、トマトはくし切りにし、ひたひたの水でしんなりするよう煮、その後水分を煮とばす。
3. 1と2を合わせ、調味料で調味し、卵を糸状に流し入れひと煮する。

1食あたり ・エネルギー488kcal ・脂質 10.9g ・カルシウム 218mg ・鉄 3.6mg ・塩分 2.4g ・タンパク質 31.2g