

1. 変わりかつ煮

(作り方)

材料(4人分)		
豚肉うす切り	8枚 (1枚30g位で240g)	
塩	小さじ1/2	
こしょう	少々	
玉ねぎ	1個(150g)	
三つ葉	5~6本	
小麦粉	40g	
パン粉	30g	
揚げ油	適宜	
卵	4個	
だし汁	1カップ	
A	砂糖	大さじ2
	しょうゆ	大さじ1.5
	みりん	大さじ2

- ①豚肉に塩こしょうしておく。
 - ②玉ねぎは半分に切ってから、繊維に沿って薄切りにする。
 - ③三つ葉は2センチ長さに切っておく。
 - ④卵は割りほぐしておく。
 - ⑤豚肉を2枚合わせ(1人分)、小麦粉→硬めに水で溶いた小麦粉→パン粉の順につけて、とんかつの要領で揚げ、油が切れたら、1枚を4等分しておく。
 - ⑥フライパンに、だし汁とAの調味料を合わせて煮立て玉ねぎを加えてしんなりしたら、とんかつを一面に並べ入れてひと煮する。
 - ⑦溶き卵を上から流し入れ、蓋をして卵に火が通ったら、火を止め三つ葉を散らす。
 - ⑧玉ねぎと一緒に1人分ずつ盛り付ける。
- ※とんかつが4枚並べられる大きめのフライパンで4人分ずつ作ると作りやすい。

一人あたり	
エネルギー	372kcal
たんぱく質	18.6g
塩分	1.7g

2. 白菜のツナ炒め

(作り方)

材料(4人分)	
白菜	200g
人参	80g
ツナ缶油漬け	1缶(70g)
塩・こしょう	少々
顆粒だし	小さじ1

- ①白菜は幅1センチ位の網切りにする。
 - ②人参は皮をむいて、幅1センチ位の短冊切りにする。
 - ③フライパンにツナ缶を汁ごと入れ、白菜と人参・顆粒だしを加えて、中火～弱火で柔らかくなるまで煮て、塩こしょうで味を調える。
- ※水はいれなくて煮て下さい。

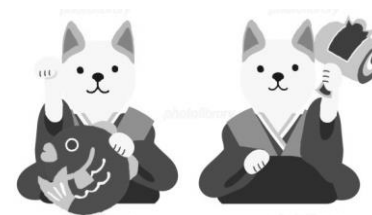
一人あたり	
エネルギー	66kcal
たんぱく質	3.7g
塩分	0.5g

3. ほうれん草とかにかまのポン酢和え

(作り方)

材料(4人分)	
ほうれん草	1把(300g)
塩	適宜
かにかま	6本
ホールコーン(粒)	40g
えのき茸	1/2株
ポン酢しょうゆ	大さじ1
柚子絞り汁	大さじ1

- ①ほうれん草は塩を入れた熱湯でゆでて水にさらし、2~3センチ長さに切る。
 - ②かにかまは半分に切り、粗くほぐしておく。
 - ③ホールコーンは水気を切っておく。
 - ④えのき茸は根元を除いて半分に切り、ほぐしてからフライパンでからいりする。
 - ⑤①②③④をポン酢しょうゆと柚子絞り汁で和える。
- ※柚子の代わりに酢でも構いません。



一人あたり	
エネルギー	37kcal
たんぱく質	3.7g
塩分	0.6g

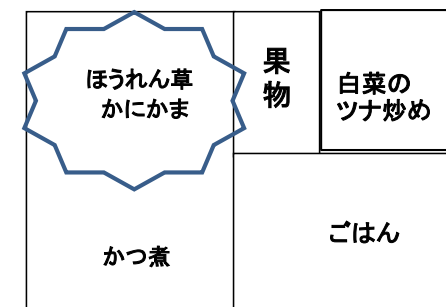
4. ごはん(168kcal・たんぱく質2.5g ※100gの場合)

5. 季節の果物(みかん・りんご・いちごなど)

6. 味噌汁

《盛り付け例》

合計	
エネルギー	643kcal
たんぱく質	28.5g
塩分	2.8g
※味噌汁を除く	



《分量目安》

	小さじ(5ml)	大さじ(15ml)	カップ(200ml)
砂糖	3g	9g	130g
しょうゆ・みりん・みそ	6g	18g	230g
塩	6g	18g	240g
水・酒・酢・味ぽん	5g	15g	200g
サラダ油・ごま油	4g	12g	180g
ケチャップ	5g	15g	200g
マヨネーズ	4g	12g	190g
ウスターソース	6g	18g	240g
オイスターソース	6g	18g	240g

