

冬のレシピ⑩



【ノンフライとんかつ】

エネルギー：234kcal 塩分：0.9g

《材料》

豚肉（ももスライス）・・・250g
塩・・・・・・・・・・小さじ1/4
こしょう・・・・・・・・・・少々
スライスチーズ・・・2枚
パン粉・・・・・・・・・・25g
小麦粉・・・・・・・・・・小さじ5
卵・・・・・・・・・・1/2個
ブロッコリー・・・・・・100g
パプリカ（赤）・・・・・・100g
エリンギ・・・・・・・・・・100g
オリーブ油・・・・・・小さじ2
ブラックペッパー（粗びき）・・・少々
バジル（ドライ）・・・・・・少々

《作り方》

- ① 豚肉とチーズを12等分し、豚肉でチーズを包む。分量の塩、こしょうをする。
- ② フライパンでパン粉をきつね色になるまでからいりする。
- ③ ②に小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけてオーブントースターで焼く。（10分弱）
- ④ ブロッコリー、パプリカ、エリンギは大きめに切る。天板に並べ、オリーブ油、ブラックペッパー、バジルをふる。オーブントースターで焼く。
*オーブンがない場合、豚肉はフライパンにクッキングシートを敷いて焼く。
*豚肉と野菜を同じ天板に乗せると、野菜の汁気でとんかつがカラットならないので、野菜の汁気がとんかつに行かないようにする。

【オニオンスープ】

エネルギー：55kcal 塩分：0.5g

《材料》

玉ねぎ・・・・・・・・・・250g
生姜・・・・・・・・・・1かけ
オリーブ油・・・・・・大さじ1
水・・・・・・・・・・3カップ
コンソメ・・・・・・・・・・1個
こしょう・・・・・・・・・・少々

《作り方》

- ① たまねぎはせん切りにする。生姜はみじん切りにする。
- ② オリーブ油でたまねぎ、生姜を炒める。とろとろになったら水、コンソメを加え煮る。
- ③ こしょうで味を調える。
- ④ あればみじん切りパセリをふる。

【春菊の辛し和え】

エネルギー：24kcal 塩分：0.6g

《材料》

春菊・・・・・・・・・・200g
えのき・・・・・・・・・・1/2パック
しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ2
A { からし・・・・・・・・・・小さじ1/2
酒（又はだし、水）・・・・・・小さじ1
削り節・・・・・・・・・・1パック

《作り方》

- ① 春菊はゆでて3～4cmに切る。えのきは石づきをとり3等分に切り、ほぐしさっとゆでる。
- ② ①の水気を絞りカッコで和え、削り節を混ぜる。

【明太炒め】

エネルギー：58kcal 塩分：0.5g

《材料》

ごぼう・・・・・・・・・・60g
にんじん・・・・・・・・・・40g
れんこん・・・・・・・・・・60g
小ねぎ・・・・・・・・・・20g
B { 明太子・・・・・・・・・・20g
酒・・・・・・・・・・小さじ2
ごま油・・・・・・・・・・小さじ2
水・・・・・・・・・・50cc
みりん・・・・・・・・・・小さじ1
しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ1

《作り方》

- ① ごぼう、にんじんは細いせん切りにする。れんこんは薄いいちょう切りにする。ねぎは2～3センチに切る。
- ② 明太子は薄皮をむき、酒を混ぜてほぐす。
- ③ フライパンにごま油を熱し、ごぼう、にんじん、れんこんを炒める。油が回ったらBを加え、水分がなくなるまで煮る。ねぎと明太子を加えさらにざっと炒めて火からおろす。