

豚肉のピカタ

◆材料(6人分)

・豚ヒレ肉……………360g	・サラダ油……………大さじ1
{ ・塩……………小さじ1/4	・ブロッコリー……………120g
・こしょう……………少々	
卵液	
{ ・卵……………2個	
・粉チーズ……………大さじ2	
・パセリ……………2~3枝	
・片栗粉……………大さじ1	

◆ 作り方

- ① ヒレ肉は1.5cm厚みに切り、綿棒で軽くたたく。塩、こしょうをふる。



- ② ブロッコリーは子房に分けて茹で、ざるにあげておく。パセリはみじん切りにする。



- ③ ボウルに卵を割りほぐし、粉チーズとパセリを加えて衣を作る。



- ④ ①の肉に片栗粉をまぶし、③の卵液をたっぷりつける。サラダ油を熱したフライパンに入れて焼く。



- ⑤ 色よく焼けたら裏返し、弱火にして3~4分焼く。



- ⑥ 肉を盛り付け、ブロッコリーとサラダを添える。



ひじきと枝豆のサラダ

◆材料(6人分)

・芽ひじき……………12g
 ・枝豆……………120g
 ・ホールコーン缶……………60g
 ・人参……………60g

〈ドレッシング〉

・マヨネーズ……………大さじ1(12g)
 ・粒マスタード……………小さじ1(4g)
 ・薄口しょうゆ……………小さじ1/2

◆作り方

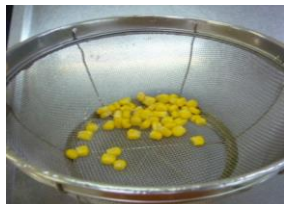
- ① ひじきはたっぷりの水で20分ほどつけて戻す。
 人参は皮をむいて7~8mm角のさいの目に切る。



- ② 鍋に水と人参を入れて人参がやわらかくなるまで煮る。同じ鍋にひじきを加え、さっと茹でて、水けをきる。



- ③ 枝豆は茹でて豆を取り出しておく。
 ホールコーンは水けをきる。



- ④ ドレッシングを作り、①②③を和える。



キャベツとトマトの味噌汁

◆材料(6人分)

・キャベツ……………120g
 ・トマト……………230g
 (1と1/2個くらい)
 ・うす揚げ……………30g

だし 800ml

・煮干し……………30g
 ・水……………1000ml
 ・味噌……………大さじ2と1/2

【煮干しだしのとりかた】

① 煮干しは頭と腹わたの部分を取り除く。



② 鍋に①の煮干しと分量の水を入れ、30分くらい置く。



③ 鍋を弱火にかけ、アクが出てきたら、ていねいに取る。そのまま軽く煮立たせたまま、5～6分煮出す。



④ 網杓子で煮干しを取り出す。



◆作り方

① キャベツは5cm長さ、幅1cmに切る。
トマトは1cm角のさいの目切りにする。



② うす揚げは油抜きをして、細切りにする。



③ 鍋に分量のだしを入れ、キャベツとうす揚げを入れてひと煮立ちさせる。



④ トマトを入れて味噌を溶き入れ、沸騰直前まで温める。



簡単ババロア

◆材料(6人分)

・バニラアイス……………200ml
・いちじくジャム……………90g
・ゼラチン……………5g
・水……………150ml

トッピング

・道明寺粉……………10g
・ミントの葉……………6枚
・いちじくジャム……………少々

◆作り方

① ボウルにアイスを溶かし、混ぜておく。



② 小鍋に分量の水を入れゼラチンを振り入れて湿らす。大きめの鍋に湯を沸かし小鍋を湯煎にかける。



③ ゼラチンが溶け始めたら、湯せんから下ろして、ジャムを入れ、ざっくりと混ぜる。

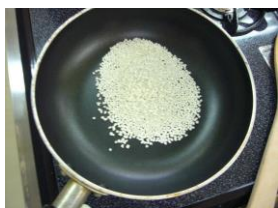


④ ①に③を入れて混ぜ、器に均等に入れ、冷やし固める。



⑤ 道明寺パフを作る。

道明寺粉をフライパンに入れて火をつけ、中火で乾煎りする。ほとんどがはじけて膨らんだら火を止め、器に移しておく。(焦げないように気をつける)



⑥ ④に冷ました⑤を振り、ミントの葉を飾る。



【今日の献立のエネルギーとたんぱく質量】

	エネルギー	たんぱく質
ごはん(130g)	218kcal	3.3g
豚肉のピカタ	145kcal	16.4g
ひじきと枝豆のサラダ	51kcal	2.0g
味噌汁	68kcal	3.9g
合計	482kcal	25.6g
簡単ババロア	118kcal	2.0g

【今日の献立の盛り付け例】

