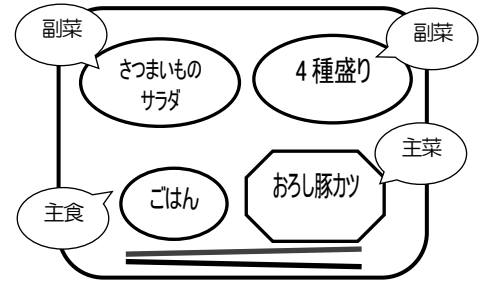


# 成人・壮年期の健康づくり (単身者・壮年期含む)

令和元年 12月3日



## 調理実習献立 (4人分)

【主食】ごはん 各自、量ってください。

### 【主菜】おろし豚カツ

豚もも肉	320g
小麦粉	できるだけ薄く
卵 1/2 個+水	大さじ 1
パン粉	できるだけ薄く
青しそ	4枚
大根	200g
サラダ油	小さじ 4
レタス	80g
トマト	120g
紫玉ねぎ	80g
醤油ポン酢	大小各 2

### ・・・できるだけ衣を薄くつける工夫

1. 分量の豚もも薄切り肉を4等分して、重ね合わせる。
2. 小麦粉・卵・パン粉の順につける。
3. サラダ油を熱したフライパンで、両面焼き色がつくように焼く。
4. 大根をすりおろす。
5. 焼けた肉を食べやすく切り、皿に盛り、大根おろしをのせる。
6. 青シソを干切りにし、水でさらして、上にのせる。
7. 付け合わせにちぎったレタスと、くし切りにしたトマトと、薄切りにしてさらした紫玉ねぎを盛りつける。

※小麦粉はできるだけ薄く、卵は薄めて、パン粉は細目で。  
普通のパン粉の場合は、少し砕いて細かくしてから使うとよい。

### 【副菜】ほうれん草のごま和え

★ほうれん草	70g
★白菜	200g
★人参	25g
☆素焼ききのこ	60g
すりごま	小さじ 2
濃口しょうゆ	大さじ 2

### ・・・茹で置き野菜があれば簡単

Aの茹で野菜から、ほうれん草・白菜・人参・Bの素焼ききのこを取り分ける。

1. すりごまとしょうゆで和える。

### 【副菜】和風ポテトサラダ

### マヨネーズを使わなくても・・・

さつまいも	120g
きゅうり	1本
キャベツ	80g
人参	20g
ちくわ	1本
酢	大さじ 1
だし汁	大さじ 1
食塩	小さじ 1/5
薄口醤油	大さじ 1/2
胡椒	少々

1. さつまいもは皮をむき輪切りにし、軟らかく茹でてつぶす。
2. きゅうりは小口に切って、薄塩をしてしばっておく。
3. キャベツと人参は食べやすく切ってさっと茹でて冷ましてしばっておく。
4. ちくわは小口に切っておく。
5. 材料すべてをボールに入れて、酢・だし汁・食塩・薄口醤油で和える。
6. 最後に胡椒で味を調える。