

## ヘルスメイトレシピ

## 主 菜

## ポークピカタ

(材料 4人分)

(作り方)

エネルギー	塩分
162kcal	0.9g

豚もも肉	240g
塩	0.5g
こしょう	少々
薄力粉	大1/2
A {	
粉チーズ	20g
卵	1個
パセリみじん	大さじ1
オリーブオイル	大さじ1
いんげん	100g
玉ねぎ	100g
しいたけ	2枚(60g)
B {	
だし	150ml
ケチャップ	大さじ1 1/2
ウスター	大さじ1
片栗粉	小さじ1
バター	10g

1. 豚肉は、食べやすい大きさに切り、包丁の背で軽くたたいて伸ばす。塩、こしょうで下味をつけて薄力粉をまぶす。
2. Aを混ぜ合わせる。
3. フライパンにオリーブ油を熱し、1の豚肉を2にくぐらせて並べる。
4. 焼き色がついたら裏返し、両面焼く。空いているところに半分に切ったいんげんも加え焼き、皿で盛り付ける。
5. フライパンをキッチンペーパーでふき、バターを熱し、薄切りにした玉ねぎとしいたけをいためる。しんなりしたら合わせたBを加え煮立てとろみがついたら4にかける。



## チーズとポテトのサラダ

## 副 菜

(材料 4人分)

(作り方)

エネルギー	塩分
112kcal	0.5g

じゃがいも	2個(270g)
にんじん	30g
さやいんげん	30g
チーズ	100g
A {	
サラダ油	大さじ2
レモン汁	大さじ1
ゆずこしょう	適量
食塩	少々

1. じゃがいも、にんじんはせん切り、さやいんげんは斜めぎりにする。さっとゆでてザルにあげ、冷水で冷やして水けをきる。
2. チーズは細かくかく。
3. ボールにAを入れてよく混ぜ合わせる。
4. 1, 2を加えて和え、器に盛る。



## 計量について

料理をおいしく作るために、計量カップや計量スプーンなどを使い、材料や調味料の分量や割合を正しく覚えると、味が濃すぎたり、作りすぎることもなくなり、無駄なく健康づくりにつながります。

今日は、1回の食事の適正なエネルギー量と塩分量を知っていただくために、材料と調味料はすべて計量しています。計量スプーンの使い方・味つけをぜひ覚えてご家庭で実践してください。

## 副 菜

## 青菜とツナのおかかあえ

エネルギー	塩分
56kcal	0.8g

(材料 4人分)

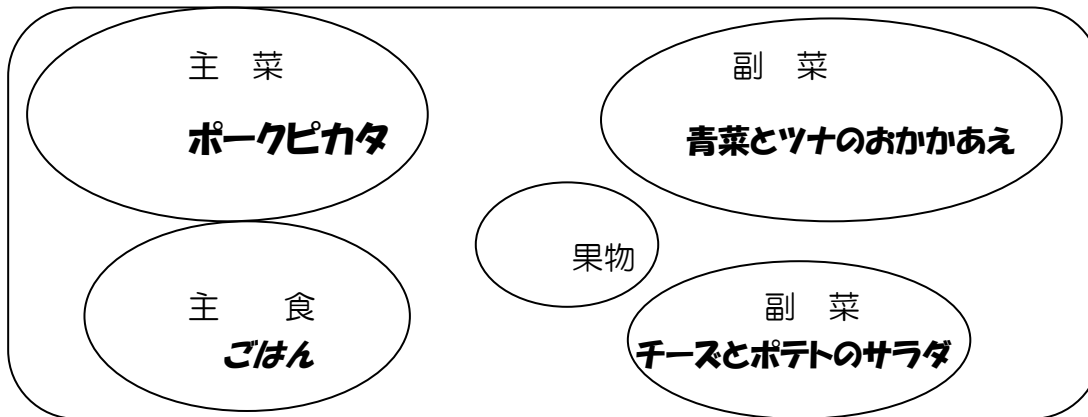
(作り方)

小松菜	200g
ツナ(缶詰)	40g
かつお節	4g
しょうゆ	大さじ1

1. 青菜は、熱湯で2分ほどゆで、ざるに上げて3cm幅に切る。
2. ボールにツナ、かつお節、しょうゆを入れて混ぜ、1.をあえる。



## 今日の献立



## 今日の栄養価

650 kcal

塩分 2.2g

## 1番だしのとり方

～当日煮る、煮だし法～

1人 40ml×4=160ml

## 1番だし

## できあがりカップ (10) 4人分

材料名	本日分
水×1.3	200ml
出し昆布(できあがり量の1%)	2g
削り節(できあがり量の2%)	4g

- ① 昆布は乾いたふきんで表面を軽くふき、蒸発分などを見込んだ分量の水とともに鍋に入れ、弱火にかける。
- ② 気泡が出てきたら(約50度)昆布を出し、沸騰させ、約1/2カップ程度のさし水をする。
- ③ 削り節を一度に加える。あくが浮いてきたらすぐ除く。鍋の周囲が沸騰しはじめたら、すぐ火を止め、鯉節が沈み始めたら、こす。