

# 生涯骨太クッキング

## 主 菜

### ポークピカタ

エネルギー	塩分
162kcal	0.9g

(材料 4人分)

(作り方)

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。



## 副 菜

### さけるチーズとポテトの サラダ

エネルギー	塩分
112kcal	0.5g

(材料 4人分) (作り方)

(作り方)

じゃがいも	2個(270g)
にんじん	30g
さやいんげん	30g
さけるチーズ	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. さけるチーズは細かくさく。
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。



**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。



**おやつ**

**甘納豆ケーキ**

エネルギー	塩分
60kcal	0.1g

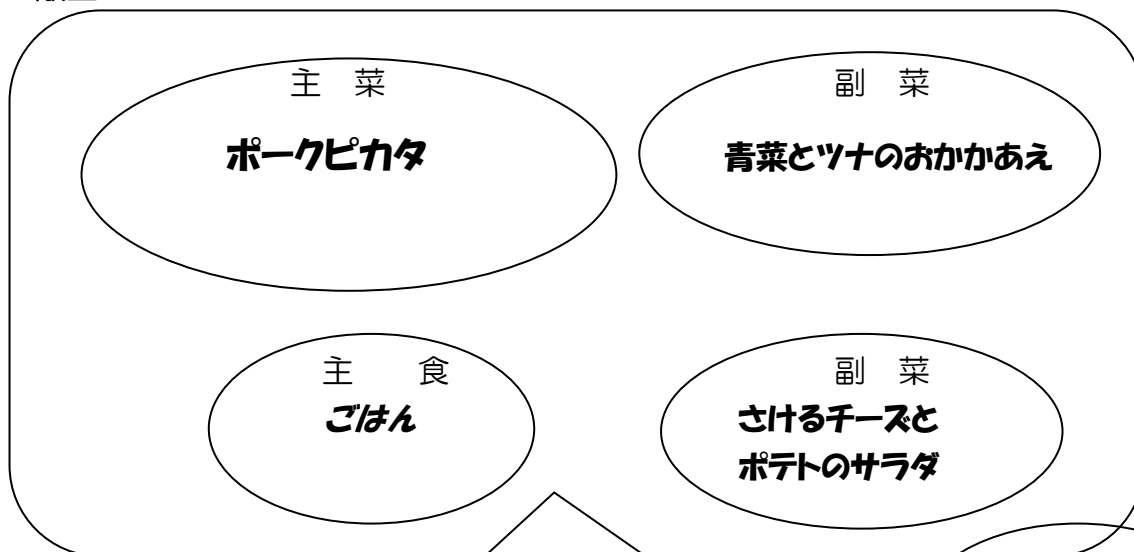
(材料 10人分)

(作り方)

ホットケーキミックス	300g	
A	卵(L)	1個
	牛乳	240ml
バター	40g	
甘納豆	80g	

1. ボールにAを加え、よく混ぜ合わせる。そこにホットケーキミックスを加え、ダマがないように混ぜる。
2. 1に甘納豆の半量を加えさっくり混ぜる。
3. フライパンにバターを熱し、2を流しいれ、残りの甘納豆を上にならす。
4. 両面色よく焼き、人数に切り分ける。

今日の献立



今日の栄養価 582 kcal 塩分 2.2g

おやつ  
甘納豆ケーキ