

● ミルフィーユ豚カツ定食



栄養価 (1人分)

エネルギー：651kcal
たんぱく質：26.4g
脂 質：23.1g
炭水化物：92.7g
塩 分：2.7g

1人分の野菜

235g



主食 ごはん 1人分 150g

主 菜 ミルフィーユ豚カツ 

作るときに減塩②

1人分の塩分 **0.9g**

材料 (2人分)		下準備
豚薄切り肉	120g	
塩	少々	
こしょう	少々	
卵	1/2個	A 混ぜ合わせる
水	小さじ2	
小麦粉	小さじ2	
パン粉	大さじ3	
油	小さじ2	
レタス	60g	食べやすい 大きさにちぎる
レモン	1/3個	くし型切り
ミニトマト	3個 (30g)	2等分に切る
中濃ソース	大さじ1	B 混ぜ合わせる
ケチャップ	大さじ1	

● 作り方

① ラップを広げ、その上に豚肉を1人分ずつ3～4層に重ねて置く。塩、こしょうをふり、まわりのラップを寄せて包む。



② ①をラップの上からさらに軽く押さえた後、ラップの上部を開いてAの半量をスプーンで塗りつける。パン粉の半量をふりかけて再度軽く押さえ、裏返してAの残りを塗り、パン粉の残りをふりかける。



③ フライパンに油を熱し、②の両面を揚げ焼きにする。両面焼き色がついたらキッチンペーパーにとる。



④ 皿にレタス、レモン、ミニトマト、③を盛り付け、Bをかける。

副 菜

こまつなともやしのしょうゆマヨ炒め



ステップ2

作り置きして朝食にも！

材料 (2人分)		下準備
小松菜	1/3束(100g)	4cm幅に切り、葉と茎に分ける
もやし	1/2袋(100g)	
マヨネーズ	大さじ1	
パプリカ(赤)	1/8個(20g)	細切り
ツナ(油漬缶詰)	1/2缶(30g)	
しょうゆ	小さじ1	
塩	少々	
こしょう	少々	

●作り方

- ① フライパンにマヨネーズを熱し、小松菜の茎ともやしを入れて中火で炒める。
- ② しんなりしたら、小松菜の葉とパプリカ、ツナ（油を切らない）を入れ、さっと炒める。
- ③ 全体に火が通ったら、しょうゆ、塩、こしょうを入れて味付ける。



朝ごはんアレンジ

作り置きに溶き卵を加え、油をひいたフライパンで両面焼き色がつくまで焼けばオムレツに！

副 菜

キャベツのカレースープ



材料 (2人分)		下準備
にんじん	2cm(20g)	2mm幅のいちょう切り
コンソメ(固形)	1/2個(2.6g)	
水	1と1/2カップ	
キャベツ	2枚(100g)	1cm幅のざく切り
たまねぎ	中1/5個(40g)	うす切り
ウインナー	2本(20g)	4等分の斜め切り
カレー粉	小さじ1/2(1g)	
塩	少々	
パセリ	少々	みじん切り

●作り方

- ① 鍋ににんじん、コンソメ、水を入れ、蓋をして中火で火にかける。
- ② 沸騰したら、キャベツ、たまねぎを加えて、柔らかくなるまで煮る。
- ③ ウインナーとカレー粉、塩を入れて、ひと煮立ちさせる。
- ④ 器に盛り付け、パセリを散らす。



○ミルフィーユ豚カツは、厚切り肉ではなく薄切り肉を重ねて使用することで柔らかく仕上がります。

子どもからお年寄りまで、家族みんなが食べやすいように考えて作りました。

また、ソースとケチャップを混ぜて使用することで、ソースだけを使用するより塩分をカットできます！

○ソース味やマヨネーズ味、カレー味など、子どもでも食べやすい味付けにしています。

