

# ミルフィーユとんかつ



エネルギー  
(1人分)  
**401**  
kcal

塩分  
(1人分)  
**0.8**  
g

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 牛乳・乳製品 果物

※写真は1人前のイメージです。

## 【作り方】

- ① 豚肉を3枚重ねて広げ、上の面にaを薄くふる。
- ② ①の半分は大葉、キャベツ、スライスチーズをのせ、残りの半分の豚肉をかぶせ軽く押さえる。
- ③ ②に小麦粉、卵、パン粉の順につけ、180度に熱した油で約2分揚げる。
- ④ サニーレタス、キャベツ、にんじんを混ぜ合わせ、付け合せのサラダを作る。
- ⑤ とんかつ、④を器に盛り、トマト、レモンを添える。

## 材料(4人分)

- 豚肉薄切り……12枚
- パン粉……60g
- 塩……小さじ1/5
- 揚げ油……適量
- こしょう……少々
- 【付け合せ】
- 小麦粉……小さじ2
- サニーレタス  
(一口大にちぎる)……4枚
- 大葉……4枚
- キャベツ  
(豚肉の幅に合わせて切る)……80g
- ……………2枚(約40g)
- にんじん  
(千切り)……30g
- スライスチーズ  
(半分に切る)……2枚
- トマト(8等分にする)……1個
- 小麦粉……大さじ2
- レモン(4等分にする)……1/2個
- 卵(溶く)……1個

# weekly FoodNote かつおと新玉ねぎのイタリアンサラダ



エネルギー  
(1人分)  
**165**  
kcal

塩分  
(1人分)  
**0.8g**

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 牛乳・乳製品 果物

※写真は4人前のイメージです。

## 【作り方】

- ① かつおたたきはaで味をつける。
- ② bを泡立器で混ぜ合わせイタリアンドレッシングを作る。
- ③ 器にかつお、新玉ねぎ、トマト、ベビーリーフを盛り、イタリアンドレッシングをかける。

## 材料 (4人分)

- かつおたたき(5mm厚さに切る)……………1冊
- a
- オリーブオイル……………小さじ2
- 塩……………小さじ1/5
- こしょう……………少々
- 新玉ねぎ(薄切りにする)……………1/2個
- トマト(一口大に切る)……………1個
- ベビーリーフ……………1袋(50g)
- b
- オリーブオイル……………大さじ2
- バルサミコ酢……………大さじ2
- おろしにんにく……………小さじ1/2
- 塩……………小さじ1/3
- こしょう……………少々

# weekly FoodNote まるごといちごのふわふわムース



エネルギー  
(1人分)  
**171**  
kcal

塩分  
(1人分)  
**0.1**  
g

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 牛乳・乳製品 果物

※写真はイメージです。

## 【作り方】

- ① ザルにペーパータオルを敷き、ヨーグルトをあけ約20分置く。
- ② いちごはヘタをとり、フォークの背でつぶす。
- ③ ボウルに卵白、砂糖を入れ、ツノが立つまで泡立てる。
- ④ 別のボウルに生クリームを入れ、ツノが立つまで泡立てる。
- ⑤ ③のボウルに①、②、④をさっくり混ぜたらバットに入れ、冷蔵庫で約1時間冷やす。
- ⑥ 冷えたムースを器にとり、いちごとミントを飾りどうぞ。

## 材料 (4人分)

- いちご……………1パック(約300g)
- いちご (飾り用)……………8粒
- プレーンヨーグルト……………200ml
- 生クリーム……………1パック (200ml)
- 卵白……………2個分
- 砂糖……………50g
- ミント……………少々