

2種のミルフィーユかつ



エネルギー(1人分)

688kcal

塩分(1人分)

2.0g

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

ワンポイントアドバイス
揚げるときに中身がはみ出てこないよう、包むときは両端をしっかり押さえましょう。

材料(4人分)

- 豚肉ももスライス…16枚(800g)
- 塩…小さじ1/4
- こしょう…少々
- 小麦粉…小さじ2
- 卵(ほぐす)…2個
- 衣 ●小麦粉…大さじ3
- パン粉…70g
- 大葉…4枚
- ねり梅…小さじ2
- とろけるゴーダチーズ…70g
- キャベツ(千切り)…3枚(280g)
- パプリカ赤(千切り)…1/3個
- ミニトマト…8個
- レモン…1/2個(8等分したもの4片)
- 揚げ油…適量
- パセリ…20g
- とんかつソース(お好みで)…大さじ3

作り方

- ① 豚肉ももスライスを広げて2枚に重ね、塩・こしょう・小麦粉を振ったものを8個作る。
- ② 大葉にねり梅をまんべんなく塗る。
- ③ ①の端2cmくらいをあけて②を置き、半分の長さにしたたみ、両端をきっちり重ねて包んだものを4個作る。同じように、①の上にとろけるゴーダチーズをのせて包んだものを4個作る。
- ④ ③を小麦粉をつけてから卵にくぐらせ、パン粉をまぶす。
- ⑤ 170度に熱した揚げ油で、④をそれぞれ約3分半揚げる。取り出したら油を切って、半分にカットする。
- ⑥ 器に盛り、キャベツとパプリカを混ぜ合わせたもの、ミニトマト、レモン、パセリを添える。
- ⑦ チーズをはさんだ方はとんかつソースで、梅肉と大葉の方はそのままどうぞ。



材料(4人分)

●かき……………200g	●脂肪分25%カット ミックスチーズ……………40g
●ほうれん草……………1束(150g)	●牛乳……………大さじ6
●玉ねぎ(薄切り)……………1/2個	●コンソメスープの素 顆粒
●ベーコン(1cm幅に切る)……………60g	a ●……………小さじ1
●バター……………20g	●塩……………小さじ1/2
●ホワイトソース……………1缶(290g)	●こしょう……………少々
●パン粉……………10g	

作り方

- ① かきはザルに入れ塩を振って軽く洗う。水で流したあと熱湯でさっと茹で、水気を切る。
- ② ほうれん草は熱湯で茹で、水にとって冷ます。水気をしぼり、根を落として長さ5cmに切る。
- ③ 鍋にホワイトソース、aを入れ弱火にかけて混ぜる。
- ④ フライパンでバターを熱し玉ねぎ・ベーコンを炒めたら、①～③を加えて軽く混ぜ火を止める。
- ⑤ 耐熱容器に④を移し、上から脂肪分25%カットミックスチーズ・パン粉を振りかける。
- ⑥ 250度に熱したオーブンに入れ、約8分加熱する。

エネルギー(1人分)

293 kcal

塩分(1人分)

2.9 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

ワンポイントアドバイス

かきとほうれん草はどちらも
今が旬。ホワイトソースとの
相性も抜群です。



エネルギー(1人分)

188kcal

塩分(1人分)

0.9g

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。

ワンポイントアドバイス

とろろ団子を入れるときは、
くずれて汁が濁ってしまうよう
静かに入れましょう。

材料(4人分)

- ながいも(すりおろす) ……200g
- 片栗粉 ……大さじ1・1/2
- 大根(厚さ5mmのいちよう切り) ……2cm(120g)
- にんじん(斜め切り) ……1/3本
- ごぼう(斜め切り) ……1/2本
- 里いも(厚さ5mmのいちよう切り) ……2個(100g)
- こんにやく(一口大にちぎる) …1枚
- 長(白)ねぎ(小口切り) …1/2本
- 木綿豆腐(1口大に切る) …1/2丁
- 水 ……6カップ(1200ml)
- 和風だしの素 顆粒・小さじ1
- しょうゆ ……小さじ1
- みりん ……大さじ1
- 塩 ……小さじ1/4
- みつば(2cmに切る) ……2本
- 七味唐辛子 ……少々

作り方

- ① 鍋に湯を沸かし里いもを約2分茹でザルに上げる。
- ② 鍋にすりおろしたながいもを入れて中火にかけ、木べらで約2分かき混ぜる。水分が飛んでねっとりしてきたら片栗粉を加えて混ぜ、火を止めて冷ます。
- ③ 別の鍋にaを入れ、大根・にんじん・ごぼうを入れて煮る。具材に火が通ったら里いも・こんにやくを加えてbを入れる。
- ④ 火をつけたままさらに木綿豆腐を入れ、②をスプーンですくい入れて約2分煮る。最後に長(白)ねぎを入れて仕上げる。
- ⑤ ④をお椀に盛りみつばを添える。お好みで七味唐辛子を振る。