



第68回

# ナリタヤ旬彩キッチンDAY

## 11月テーマ 「ちぼの恵みでうちで乾杯！」

※2020年11月のメニューを一部変更して紹介しています。



### ●<ミルフィーユ風カツレツ トマトソース添え>

材料食材(4人分)	北総豚ロース肉(しゃぶしゃぶ用)250g(約12枚)、 トマトソース用:ナリタヤ有機ケチャップ大さじ6、たまねぎ150g(小1個) お好みで刻みパセリ適宜、添え野菜:キャベツ150g(約2枚)
調味料	肉の下味用:塩・こしょう各少々、小麦粉適量、卵約1個分、パン粉適量、 オリーブ油適量(目安:大さじ4~) トマトソース用:オリーブ油大さじ2、お好みでニンニク片、塩コショウ お好みで粉チーズ適量



#### <作り方>

- たまねぎはみじん切にする。  
(ニンニクを入れる場合は先にニンニクを炒め香りが出たら玉ねぎを炒める)
  - フライパンにオリーブ油とたまねぎを入れて熱し、中火でたまねぎが透き通る程度まで炒める。  
ここにトマトケチャップを入れて炒める。  
味見をしてお好みで塩・コショウで味を調える。
  - キャベツはせん切りにする。
  - 豚肉は3枚を重ね合わせてから、半分に切り、両面に塩・こしょうをふる。
  - ④に小麦粉、溶き卵、パン粉の順番で衣をつける。
  - フライパンにオリーブ油適量(目安:大さじ4~)入れて火をつけ、⑤を並べ入れて片面に香ばしい色がついたら裏返し、両面を揚げ焼きにする。※途中油が足りなくなったら足す。
  - キャベツを盛った皿に⑥のをせ、トマトソースをたっぷりとかける。刻みパセリを散らしお好みで粉チーズをかける。
- \*肉を重ね合わせることで、ジューシーでやわらかく、お箸でいただける食べやすいカツができます。  
火の通りが早く、少しの油で揚げ焼きができるのもおすすめポイントです。  
\*トマトケチャップのソースは、玉ねぎを炒め合わせることでうま味と甘さが濃縮されます。  
お好みでんにくやバジルなどを加えてアレンジを楽しみましょう。



### ●<玉ねぎのやさしいスープ>

材料食材(4人分)	玉ねぎ3/4個(150g)、じゃがいも1個、刻みパセリ適宜 お好みでとろけるチーズ適宜
調味料	水750ml、固形コンソメ1個、塩少々、こしょう少々

#### <作り方>

- たまねぎは繊維にそって薄くスライスする。じゃがいもは、1cm角に切る。
- 鍋に玉ねぎ、じゃがいも、水、コンソメを入れて沸かし、玉ねぎが透き通り、じゃがいもがやわらかくなるまで煮こむ。
- 器に盛り付け、刻みパセリを散らして仕上げる。  
※お好みでスープにとろけるチーズのをのせると、コクがプラスされます。

### ●<根菜とベーコンのグリルサラダ>

材料食材(4人分)	岡野さんのかぶ1個(160g)*葉も使用、さつま芋大1/2本(150g) 平野さんの蓮根150g、ベーコン3枚(30g)
調味料	オリーブ油大さじ2、塩少々、ブラックペッパー少々 レモン汁大さじ1

#### <作り方>

- かぶは皮つきのままくし型切りにし、葉は2~3cm幅に切って、塩少々、オリーブオイル大さじ1で和える。
- ベーコンは5mm幅に切る。
- さつま芋は皮付きのまま半月切り、蓮根は皮をむいて半月切りにし、水にさらす。
- ③の水気を切り、耐熱容器に入れてふんわりとラップをし、電子レンジ600wで約1分加熱する。
- フライパンを中火で熱し、かぶ、さつま芋と蓮根の順に入れて、焼き色がしっかりとつくまで焼き、最後にかぶの葉を入れて焼き、器に取り出す。
- ⑤のフライパンに残りのオリーブ油と②を加えて炒め、ベーコンがカリカリになったら、レモン汁と塩・ブラックペッパーを加え混ぜ、⑤にかける。

献立	SV	SV・栄養価(1人分)				
		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)
ごはん(粒すけ)100g	主食:1	168	2.5	0.3	27.1	0.0
ミルフィーユ風カツレツ	主食:3、副菜:2	398	15.2	29.8	16.8	1.0
根菜とベーコンのグリルサラダ	副菜:1	179	2.4	9.9	20.4	0.2
玉ねぎのやさしいスープ	副菜:1	38	0.9	0.2	8.4	0.7
りんご(100g)	果物:1	57	0.1	0.2	15.5	0.0
	(計)	838	21.1	40.4	88.2	1.9



※画像はイメージです