



食育の日

第18回

旬菜キッチンDAY

9月テーマ「敬老の日 お祝いメニュー」

2017年9月

<ミラノ風カツレットマトソース添え>

材料食材(4人分)／北海道大沼牛250g、

卵液【卵1個、牛乳大さじ1、粉チーズ大さじ2.5、粗挽きこしょう少々、パセリ少々】、
トマトソース【トマト240g(小2個)、玉ねぎ60g(1/4個)、おろしにんにく小さじ1/2(2g)、
オリーブ油大さじ3、酒大さじ2、塩・こしょう各少々、ナリタヤPBケチャップ大さじ2】、
添え野菜【ベビーリーフ1p(約40g)、レモン1/2個】

調味料／肉の下味用【塩・こしょう各少々】、小麦粉・パン粉(細)各適量、オリーブ油適量(目安:大さじ5)

<作り方>

- 卵液の材料をよく混ぜ合わせる。ベビーリーフは洗っておく。レモンは4つに切る。
 - トマトソースを作る。トマトは細かく刻む(皮・種もそのまま使用)。玉ねぎは生のまますりおろす。鍋に玉ねぎ、にんにく、オリーブ油を入れて強火にかけ、酒を加えて2分煮込む。刻んだトマト、ケチャップを加えて混ぜ、塩・こしょうで味を整える。
 - 牛肉は4等分し、1枚ずつ広げ小判型に重ねてラップにはさみ、厚さが5mmほどになるまでたたいてのばし、塩・こしょうをふる。4つ作る。小麦粉、卵液、パン粉の順で衣をつける。
 - フライパンにオリーブ油を入れて火をつけ、③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たす。揚げたらキッチンペーパーではさんで油をしっかりきる。
 - 皿に④をのせ、②のトマトソースをたっぷりとかける。ベビーリーフ、レモンを添える。
- ★肉を重ね合わせることで、ジューシーでやわらかく、お箸で頂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。
- ★パセリは卵液に混ぜてもよし、トマトソースに混ぜてもよし、お好みで使い分けましょう。



※画像はイメージです

SV・栄養価(1人分)	SV	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
新米ご飯	主食:1.5	252	3.8	0.5	55.7	0.0
ミラノ風カツレット トマトソース添え	主菜:2 副菜:1	394	17.5	26.6	17.2	0.8
ケールと海老の マヨネーズ炒め	副菜:1	105	7.5	5.9	5.4	0.3
根菜たっぷり味噌汁	副菜:1	97	3.9	2.3	15.6	1.3
巨峰	果物:1	59	0.4	0.1	15.7	0.0
	(計)	907	33.1	35.4	109.6	2.4

<ケールと海老のマヨネーズ炒め>

材料食材(4人分)／生むき海老16匹(約130g)、ケール4枚(160g)、ミニトマト12個(160g)
調味料／海老の下味用【酒大さじ1、塩・こしょう各少々、炒め用オリーブ油小さじ1】
マヨネーズ大さじ2、塩・こしょう各少々

<作り方>

- 海老に酒と塩・こしょうをふり、下味をつける。
 - ケールは葉と茎に切り分け、葉は1.5cm幅の太めの千切り、茎は小口切りにする。ミニトマトはヘタをとって半分に切る。
 - フライパンにオリーブ油を入れ、海老の水気をキッチンペーパーで拭き取ってから炒める。炒めたら一度、皿にとる。
 - フライパンにマヨネーズ、海老、ミニトマト、ケールを入れ、軽く炒め、塩・こしょうで味を整える。
- ★ケールは完全にやわらかくなるまで炒めるのではなく、ケールの緑色が鮮やかになるぐらいを目安にしましょう(加熱しすぎないように)。

<根菜たっぷり味噌汁>

材料食材(4人分)／さつまいも1/2本(100g)、蓮根50g、大根約3cm(100g)、人参1/3本(50g)、
板こんにゃく1/4枚(50g)、油揚げ1枚(20g)、長ねぎ約10cm(15g)

調味料／だし汁3カップ(600ml)、みそ大さじ2、七味唐辛子適量

<作り方>

- さつまいもはよく洗って、皮つきのまま7mm幅程度の半月切りにし、水にさらしてアクを抜く。
- 蓮根は薄めのちょう切りにし、水にさらしてアクを抜く。
- 大根と人参は3~4cm幅のちょう切りにする。
- こんにゃくは軽く下ゆでしてから、5mm幅程度の食べやすい大きさに切る。
- 油揚げは熱湯をくぐらせてから、細切りにする。長ねぎは斜め薄切りにする。
- 鍋にだし汁と①~⑤を入れて沸騰させ、アクを除いてから野菜がやわらかくなるまで蓋をして約10分弱めの火加減で煮る。
- みそを溶き入れてねぎを加え、ひと煮立ちさせて仕上げる。
- 器に盛り、お好みで七味唐辛子を振る。

★根菜たっぷり、野菜の甘みがホッとするみそ汁です。

