



第56回 ナリタヤ旬彩キッチンDAY

11月テーマ

「ちぼを食べよう、ちぼの恵みでおうちで乾杯！」



●<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:トマト300g(中2個)、たまねぎ100g(1/2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、塩小さじ1/4、こしょう少々、 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。トマトは1.5~2センチ大に切る。
 - 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。ここにトマトを加えて中火~弱火強でいため、形が崩れてきたら塩を加える。汁が流れなくなる程度まで炒めて水分を飛ばす。味見をして塩(分量外)を加え、仕上げにこしょうで味を調える。
 - 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。
* おいしいトマトを活かしたトマトソースは、炒めるだけでトマトのうま味と甘さが濃縮されます。お好みに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。



●<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	主菜: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	36	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

●<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。



※画像はイメージです