

# 平成24年度 勉強会

## お肉がメインのヘルシーメニュー



献立名	材料	分量（5人分）	作り方
①ご飯	米	300g	ごはん1人120g 202kcal
②ヘルシー 黒ごまとんかつ	豚ロース薄切り こしょう 小麦粉 卵 パン粉 黒ごま キャベツ トマト レモン	350g 少々 大さじ4 1/2個 40g 大さじ1と小さじ1 250g 1個 1/2個	<p>① 豚肉はこしょうをする。</p> <p>② パン粉をフライパンできつね色になるまで乾煎りし、火からおろしたら黒ごまと混ぜておく。</p> <p>③ 肉に小麦粉、溶き卵、パン粉をつけてクッキングシートに並べ、オーブントースターで約10分やく。（オープンなら200℃で約15分加熱する。）</p> <p>④ キャベツは千切り、トマトは食べやすい大きさに切る。</p> <p>⑤ ③、④を器に盛り付け、レモンを添える。</p> <p>★お好みでウスターソースをかける。</p>

献立名	材料	分量（5人分）	作り方
③かぼちゃの サラダ  	かぼちゃ 枝豆 スキムミルク 水 マヨネーズ	250g 60g（さや込み） 大さじ2と小さじ1 大さじ1と小さじ1 小さじ3	① かぼちゃは皮をむいて一口大に切り、レンジで加熱する。 （600W／約8分） ② 枝豆はゆでて、さやから出して おく。 ③ かぼちゃをマッシャーやフォークでつぶし、水で溶いたスキムミルクとマヨネーズを入れて混ぜ合わせ、枝豆を入れる。
<div style="border: 1px solid orange; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;">             スキムミルクと枝豆を加えて カルシウムアップ!!           </div>			
④チンゲン菜と 桜えびのスープ	チンゲン菜 干しいたけ 桜えび 長ねぎ だし汁 しょうが しょうゆ 塩	100g 3枚（約5g） 大さじ1 1/3本（30g） 750ml 1かけ 小さじ1 小さじ1/2	① チンゲン菜は3cm長さ、長ねぎは小口切りに切る。干しいたけは水に戻し干切りにする。 ② 鍋にだし汁としいたけ、チンゲン菜の茎の部分を入れて煮立てる。 ③ 火を弱め、桜えび、チンゲン菜の葉、長ねぎを入れる。 ④ しょうゆ、塩で調味し、最後におろししょうがを加える。
⑤フルーツ ヨーグルト	プレーン ヨーグルト りんご はちみつ	250g  1/2個 大さじ1	① りんごは、いちよう切りにする。 ② ヨーグルトにはちみつ、りんごを入れて混ぜ合わせる。 

### ひとりあたりの栄養価

献立名	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	カルシウム mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
1 ご飯	202	3.0	0.4	4	0.0	0.4
2 ヘルシー 黒ごまとんかつ	205	19.7	6.4	68	0.2	2.7
3 かぼちゃのサラダ	82	4.1	3.3	69	0.2	2.2
4 チンゲン菜と 桜えびのスープ	19	2.8	0.3	76	1.2	0.5
5 フルーツヨーグルト	59	1.9	1.5	61	0.1	0.4
合計	567	31.5	11.9	278	1.7	6.2