

食改伝達講習メニュー

～バランスメニュー～

主菜

ミルフィーユ味噌カツ

材料（2人分）

豚薄切り肉（3枚）	110g
大葉	6枚
A 味噌	小さじ2
みりん	小さじ2
薄力粉	小さじ4
溶き卵	20g
パン粉	大さじ6
油	10g

<作り方>

- ① 豚肉にAを塗り、3～5mm幅に切った大葉をのせる。さらにこれを繰り返す、最後に豚肉をのせる。
- ② ①の全体に薄力粉をまぶし、溶き卵、パン粉の順につける。フライパンに油をひいて両面揚げ焼きにする。
- ③ 食べやすい大きさに切って皿に盛る。

1人分 I補[※] - : 290kcal 塩分:0.9g

副菜

なすときゅうりの中華和え

材料（2人分）

木綿豆腐	80g
なす	80g
ごま油	少々
きゅうり	40g
トマト	50g
しょうが	1かけ
A 酢	大さじ1
しょうゆ	大さじ2/3
ごま油	大さじ1/2
砂糖	小さじ1/2

<作り方>

- ① きゅうりは縦半分に切って斜め薄切りにする。豆腐は水気を切り1cm角に切る。トマトはざく切りにする。
- ② なすはへたを切り落とし、皮全体に薄くごま油を塗りラップで包み、蒸し器で7分程度蒸す。粗熱がとれたら食べやすい大きさに切る。
- ③ ボウルにせん切りにしたしょうがとAを合わせ混ぜる。
- ④ ①と②を③に加え混ぜ、器に盛る。

1人分 I補[※] - : 89kcal 塩分:0.9g

副菜

インゲンとにんじんのゴマ和え

材料（2人分）

インゲン	100g
にんじん	20g
A 白すりごま	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
砂糖	小さじ1/2

<作り方>

- ① インゲンはすじをとり、3センチ程度に切り、にんじんは千切りにして熱湯で3～4分ゆでる。
- ② ①がゆであがったら水に放し、冷めたらざるに上げ水けをきる。
- ③ ボウルにAを合わせ、②と和える。

1人分 I補[※] - : 55kcal 塩分:0.7g