



総カロリー
1食分
708kcal

とんかつ さっぱり 御膳

POINT 1

ヒレ肉はとても食べやすく、豚肉の中でも最もきめが細かく、やわらかな最上の部位です。コースに比べ、脂肪が少なく低カロリーです。

POINT 2

ビタミンB₁も多く含み、糖質をエネルギーに変えてくれるビタミンを豚肉と胚芽米から、たっぷり取ることができます。

POINT 3

コクの出る「とんかつ」や「ソテー」にするとヒレ肉の味がアップします。ただし加熱のしすぎに注意。

POINT 4

食物繊維豊富な大豆や昆布が入った五目豆、また彩りよいお浸しはとんかつに合うバランスのよい副菜です。

先生より

ヒレ肉を使ってヘルシーとんかつに。高エネルギーで…と控えている方も目の細かいパン粉を使い、ゆずこしょうを真ん中にはさむことによって、ひと味違った風味が楽しめ、大根おろしでさらにさっぱりと食べていただけます。お好みで、サイボクぼんずをかけてもOK！

主菜 とんかつ ゆずこしょう風味

1人あたり 240kcal
脂質12.7g
食塩0.5g

材料(4人分)

- ・豚ヒレ肉 …… 360g
 - ・ゆずこしょう …… 12g
 - ・小麦粉 …… 20g
 - ・卵 …… 20g
 - ・パン粉 …… 20g
 - ・揚げ油 …… 36g
 - ・大根おろし …… 120g
 - ・大葉 …… 4枚
- 付け合せ
- ・キャベツ …… 200g
 - ・トマト …… 120g
 - ・ブロッコリー …… 120g
 - ・サイボクぼんず …… お好みで

作り方

- ① 豚ひれ肉は、1枚30gに切り、間に切り込みをいれ、ゆずこしょうをはさむ(写真A)。
- ② 小麦粉、卵、パン粉をつけ、180℃の油で、こんがり火が通るまで揚げる。
- ③ お好みで、大根おろしとポン酢でいただく。



ゆずの風味が活きています。



副菜 五目豆

1人あたり 110kcal
脂質3.0g
食塩1.2g

材料(4人分)

- ・ゆで大豆 …… 120g
- ・にんじん …… 60g
- ・ごぼう …… 60g
- ・こんにゃく …… 60g
- ・干しシイタケ …… 4枚(12g)
- ・だし昆布(乾) …… 8g
- ・だし汁 …… 300cc
- ・みりん …… 小さじ2(12g)
- ・砂糖 …… 大さじ2(18g)
- ・しょう油 …… 大さじ1.5(27g)

作り方

- ① だし昆布はぬれ布きんでよこれを軽くふき、干しシイタケとともにもどし、1cm角に切る。
- ② にんじん、ごぼう、こんにゃくも1cm角に切る。
- ③ 鍋に材料とだし汁(昆布としいたけの戻し汁)をいれ火にかける。野菜がやわらかくなったら、砂糖を加え中火で5分ぐらい煮て、しょうゆを加え煮ふくめる。最後にみりんを加え、ひと煮たちさせ、照りをだす。

副菜 お浸し

1人あたり 26kcal
脂質0.3g
食塩0.8g

材料(4人分)

- ・ほうれん草 …… 280g
- ・菊花 …… 120g
- ・えのき茸 …… 40g
- ・しょう油 …… 20g
- ・だし汁 …… 20g

作り方

- ① ほうれん草、えのき茸はゆでて食べやすい大きさに切る。菊花は、はなびらをほぐし、酢少々をたらした鍋で、さっとゆがき水にさらす。
- ② 水気を良くしぼり、だししょう油で和える。

みそ汁

1人あたり 54kcal
脂質2.5g
食塩1.4g

材料(4人分)

- かぶ …… 140g
- かぶの葉 …… 80g
- 油揚げ …… 1枚(20g)
- 味噌 …… 40g
- だし汁 …… 600ml(3カップ)

作り方

- ① かぶは皮をむき、くし型に。かぶの葉、油揚げは食べやすい大きさに切る。
- ② だし汁に、かぶと油揚げを入れ、かぶがやわらかくなったら、かぶの葉を入れ、味噌を加えひと煮立ちさせる。

ごはん

1人あたり 251kcal
脂質0.9g
食塩0.0g

材料(4人分)

- 胚芽米ごはん …… 600g
- 注：女子栄養大学推奨の胚芽米を使用しました。