

ねぎみそカツ



栄養価 (1人分)

エネルギー

399 kcal

たんぱく質

16.6 g

脂質

18.9 g

食物繊維

2.6 g

塩分

0.9 g

材料 (2人分)

豚ロース薄切り	160g
酒	5g(小1)
① しょう	少々
しょうが汁	1/2かけ
ししとう	4本
大葉	2枚
② きざみねぎ	25g
みそ	12g(小2)
小麦粉	9g(大1)
卵	1/2個
パン粉	16g
揚げ油	適量
レタス・トマト	適量

作り方

1. 豚肉は①で下味を付けておく。②は混ぜ合わせる。卵は溶いておく。
2. 豚肉は2枚1組にし、間に②と大葉を挟み、小麦粉、溶き卵、パン粉の順に付ける。
3. フライパンに油を多めに熱し、2を揚げ焼きにする。残りの油でししとうも揚げる。
4. 食べやすい大きさに切って盛り付け、レタス、トマトなどを添える。

切り干し大根のトマト煮



栄養価 (1人分)

エネルギー

76kcal

たんぱく質

4.1 g

脂質

3.9 g

食物繊維

1.6 g

塩分

0.5 g

材料 (2人分)

切り干し大根	100 g
トマトジュース	
(食塩無添加)	20 g
ツナ缶	35 g
ウスターソース	9 g (大1/2)
パセリ	少々

作り方

1. 切り干し大根は軽く洗い、水で戻して4 cm長さに切る。
2. フライパンに1、①を加え、切り干し大根がやわらかくなるまで加熱する。
3. 器に盛り、パセリを散らす。

切り干し大根には食物繊維、カリウム、カルシウム、鉄分などが豊富に含まれています。乾燥状態で長期保存が可能なので、常備しておきたい食材です。

カイワレとわかめのスープ



栄養価（1人分）

エネルギー
8kcal

たんぱく質
0.3g

脂質
0.0g

食物繊維
1.4g

塩分
0.2g

材料（2人分）

カイワレ大根	6g
カットわかめ	2g
水	300ml
鶏がらスープの素	2g
酒	10g(小2)
① しょうゆ	3g(小1/2)
こしょう	少々
いりごま	少々

作り方

1. カイワレ大根は半分の長さに切る。
2. 鍋に分量の水を加えて煮立て、鶏がらスープの素、カイワレ大根、カットわかめを入れて①で味を調える。最後にいりごまを振る。