

食塩相当量 3g未満  
野菜使用量 120g以上

・きゃべつとんかつ ・白菜のみそ和え  
・おろしスープ



材料  
(4人分)

【きゃべつとんかつ】

豚もも薄切り	280g (16枚程度)
キャベツ	400g
薄力粉	55g(1/2カップ)
卵	50g(1個)
乾燥パン粉	40g(1カップ)
油	適量
レモン	1/2個
レタス (ソース)	120g(4枚)
タマネギ	70g
ニンジン	30g
トマト缶	30g
ニンニク	5g
しょうゆ	18g(大さじ1)
みりん	18g(大さじ1)

【白菜のみそ和え】

白菜	140g
ニンジン	40g
オイスターソース	10g(小さじ2)
みそ	12g(小さじ2)

【おろしスープ】

大根	300g
ショウガ	5g
エノキダケ	20g
シイタケ	20g
小松菜	40g
鶏がらスープの素	7.5g(大さじ1)
水	300g(1と1/2カップ)

【ごはん】

600g  
(150g×4人分)

作り方

【きゃべつとんかつ】

- ①キャベツは千切りにし、耐熱皿でラップをし、電子レンジで加熱する。(600wで2分30秒)
- ②豚肉を2枚、十文字に広げ、キャベツを乗せて内側の豚肉で包んでから、外側の豚肉でさらに包む。
- ③②に薄力粉、溶き卵、パン粉を順番に付ける。
- ④ソース用のタマネギ、ニンジン、ニンニクをすり下ろす。
- ⑤小鍋に④とトマト缶、みりんを入れ、弱火にかけ、タマネギが甘くなったら、しょうゆを加え火を止める。
- ⑥フライパンに油を2cm程度加え、熱し、③を中火で片面2分、きつね色になるように揚げる。ひっくり返し、さらに2分揚げる。
- ⑦レモンは、輪切りにし、レタスは洗って食べやすい大きさにちぎる。
- ⑧⑥をよく油を切って皿に盛り、⑦を添えて、⑤のソースをかける。

【白菜のみそ和え】

- ①白菜は長さが5cmくらいの千切りにする。ニンジンは皮をよく洗い、皮ごと長さ3cmくらいの千切りにする。
- ②①を耐熱皿に入れ、ラップをして電子レンジで加熱する。(600wで1分30秒)
- ③オイスターソースとみそをよく混ぜ合わせておく。
- ④②の野菜の水気を切り、③で和える。

【おろしスープ】

- ①大根、ショウガをすり下ろす。
- ②エノキダケは石づきを切り落とし、長さを半分に切り子房に分ける。
- ③シイタケは石づきを切り落とし、軸の部分はみじん切り、かさの部分は2mm程度のスライスにする。
- ④小松菜はよく洗い、1cm幅に切る。葉の部分は縦1/3に切ってから1cm幅に切る。
- ⑤①②③と分量の水を鍋に入れ、中火にかける。
- ⑥沸騰したら弱火にし、あくを取る。
- ⑦あくが出なくなってきたら小松菜、鶏がらスープを加え、ひと煮立ちさせたら火を止める。



【1人当たり】

エネルギー

581kcal

食塩相当量

2.5g

野菜使用量

305g