

# 6-4 あったかスタミナカツレツランチ



## <栄養量>

エネルギー…629kcal  
たんぱく質…27.8g  
塩分…3.0g



調理師 内田 温巳  
栄養士 石田 有里佳

## 枝豆ご飯

- ・米飯…180g
- ・むき枝豆…6g
- ・塩…0.1g



## <作り方>

- ①精白米を炊飯する。
- ②枝豆は軽く茹でておく。
- ③炊きあがった米飯に枝豆を入れ、塩で味を整える。



## 鶏肉のカレーカツレツ(1人前)

- ・鶏むね皮無…50g
- ・カレー粉…2g
- ・塩…少々
- ・こしょう…少々
- ・小麦粉…5g
- ・とき卵…5g
- ・パン粉…6g
- ・サラダ油…適量
- ・ウスターソース…3g
- ・ケチャップ…3g
- ・パセリ…2g
- ・レモン(くし切り)…1切れ
- ・サラダ菜…1g



★カレー風味で満足感のある味付けにしました。

## <作り方>

- ①鶏むね肉にカレー粉、塩・こしょうで下味をつける。
- ②小麦粉、とき卵、パン粉の順で衣をつける。
- ③フライパンに少なめの油を入れ揚げ焼きにする。
- ④ウスターソースとケチャップを合わせる。
- ⑤サラダ菜にカツレツをのせ、④のソース、パセリ、レモンをかざる。

## コーンクリーム煮(1人前)

- ・ブロッコリー…30g
- ・ベーコン…10g
- ・玉ねぎ…20g
- ・人参…20g
- ・ホールコーン…15g
- ・バター…1g
- ・小麦粉…3g
- ・牛乳…30g
- ・水…10g
- ・塩…少々
- ・こしょう…少々
- ・コンソメ粉末…1g
- ・醤油…3g



★まろやかな味に仕上げました。

## <作り方>

- ①ブロッコリーはひと口大に切り下茹でする。
- ②ベーコンと人参は短冊切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ③鍋にバター、ベーコン、人参、玉ねぎを入れ、炒める。小麦粉を振り入れ、さらに炒める。
- ④③にホールコーン、牛乳、水を加えて火にかかけ、Aの調味料で味をととのえる。
- ⑤最後に茹でたブロッコリーを入れる。

## 小松菜とツナのナムル(1人前)

- 小松菜…40g
- ツナ缶…20g
- 塩…0.2g
- 穀物酢…3g
- 上白糖…2g
- ごま油…1g
- おろしにんにく…0.1g
- こしょう…少々
- 白ごま…1g



★さっぱりとした味付けのナムルです。

<作り方>

- ①茹でた小松菜は3cmの長さに切る。
- ②ボウルに①とツナ缶をあわせ、Aの調味料で和える。
- ③最後に白ごまをいれて完成。

## 長葱コンソメスープ (1人前)

- 長葱…20g
- 豆麩…2g
- コンソメ粉末…1g
- 塩…0.1g
- こしょう…少々
- 水…150g



★長葱と豆麩を使用したあっさりとしたスープです。

<作り方>

- ①長葱は斜め薄切りにする。
- ②鍋に長葱、水、調味料を入れ火にかける。
- ③豆麩は器に入れておき、②を器に盛り付けて完成。

