

ポークピカタ 2人分

(エネルギー320kcal タンパク質 19g、脂肪 20g)

<豚薄切り肉を、子供の好きな卵とチーズでボリュームアップ>

豚肉は、ご飯などに多く含まれる糖質をエネルギーに変えるビタミン B₁が豊富です。夏ばて予防、疲労回復に役立ちます。

豚肉ロース 生姜焼き用薄切り (1人2枚くらい) 160g

塩・コショウ・小麦粉

卵 1コ、粉チーズ (小さじ1・・2g)

ミックスベジタブル 20g、シメジ 20g、玉ねぎ30g、サラダ油

小さじ1

付け合わせ：千切りキャベツ 60g



作り方 (家庭バージョン)

- 1、豚薄切り肉に塩・コショウし、軽く小麦粉をつける。
- 2、玉ねぎは薄切り、シメジは石づきを取って荒くほぐす。
- 3、卵に粉チーズを加えて、2の野菜等と併せて卵液を作ります。
- 4、フライパンにサラダ油をしき、薄切り肉を入れ軽く焼きます。
- 5、豚肉の上に3の卵液をかけ、蓋をして蒸し焼きにします。
- 6、焼き上がったら、お好みでケチャップをかけます。

ひじきのサラダ 2人分

(エネルギー55kcal タンパク質 2g、脂肪 3g)

<サラダに「ひじき」を加えました>

サラダに「ひじき」を加えることで、カルシウムと食物繊維がプラスされます。

大根 70g

ひじき 3g (わさびじょうゆ)、セロリ 20g、竹輪 15g、きゅうり 40g、トマト 40g、ドレッシング

作り方 (家庭バージョン)

- 1、ひじきをもどし、茹で、わさび醤油で下味を付ける。
- 2、大根、セロリ、竹輪、きゅうりを千切りにする。トマトは薄切りにする。
- 3、食べる直前に、刻んだ野菜とわさび醤油味のひじきを加え好みのドレッシングで和える。