

# 簡単 07



簡単で  
栄養満点!

## 豚ひれ肉のカレーピカタ

麦ご飯/豚ひれ肉のカレーピカタ野菜のガーリック炒め添え/  
かぼちゃと枝豆のサラダ



【主食】麦ご飯 (180g)

【主菜】豚ひれ肉のカレーピカタ 野菜のガーリック炒め添え

### 材料 (1人分)

豚ひれ肉 100g  
塩、こしょう各適量  
カレー粉 小さじ1  
薄力粉 小さじ1と2/3  
トマト小 1/4個 (30g)  
グリーンアスパラガス 3本 (60g)  
まいたけ 1/5パック (20g)  
にんにく 5g (1片)  
オリーブオイル 小さじ1弱  
溶きたまご 1個分

### 作り方

- ① 豚肉は 1.5 cmの厚さに切り、塩、こしょう各少々をふり、カレー粉、薄力粉の順にまぶす。
- ② トマトはくし形に切り、アスパラは根元のかたい部分を切り落とし、はかまを取り除いて 5 cm長さに切る。まいたけは小房に分け、にんにくは薄切りにする。
- ③ フライパンを熱してオリーブオイルを入れ、左側に②の にんにくを入れて炒め、香りが出てきたら②のアスパラとまいたけを加えて炒め、右側には溶きたまごにくぐらせた①を並べ、両面焼く。
- ④ ③の豚肉に火が通ったら皿に盛る。③の野菜に塩、こしょう各少々をふり、②のトマトとともに豚肉に添える。



### 【副菜】かぼちゃと枝豆のサラダ

#### 材料 (1人分)

かぼちゃ一口大サイズ5個分 100g  
冷凍むき枝豆大さじ2 (20g)  
溶きたまご  
主菜で使用した残りの分  
A [マヨネーズ 小さじ2と1/2  
こしょう少々

#### 作り方

- ① かぼちゃは種とわたを取り除き、一口大に切る。
- ② 耐熱ボウルに①と枝豆を入れて水大さじ1 (分量外)を加え、ふんわりとラップをかけて電子レンジで約3分加熱し、いったん取り出して溶きたまごを加えて混ぜ、再びラップをかけて電子レンジで約1分30秒加熱する。
- ③ ②にAを加えて混ぜ合わせ、器に盛る。

※記載の食材料量は全て正味量です。  
※大さじ、小さじなど記載の量は目安です。  
※電子レンジは500Wを使用しています。



### 栄養成分 (1人分)

エネルギー 740kcal	炭水化物 91.8g	たんぱく質 35.1g	脂質 24.2g	食塩 1.5g
食物繊維総量 12.4g	カリウム 1452mg	マグネシウム 104mg	β-クリプトキサンチン 102μg	ビタミンB6 1.0mg
葉酸 278μg	パントテン酸 3.3mg	ピオチン 23.7μg	PFCバランス (%エネルギー) たんぱく質 23.2 脂質 16 炭水化物 60.8	