

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	