

ロールカツレツ



材料(1人分) 175kcal,1.9単位

- | | |
|-------------------|----------------|
| にんじん 20g | オリーブ油 1g |
| 玉ねぎ 30g | 乾燥パセリ 0.5g |
| オリーブ油 1g | デミグラスソース缶 10g |
| 豚もも肉(スライス・赤身) 60g | ケチャップ 5g |
| しお 0.3g | ウスターソース 1.5g |
| こしょう 0.1g | 赤ワイン 1g |
| 卵 5g | ブロッコリー(添え) 10g |
| パン粉 5g | |

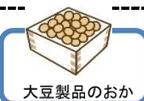
つくり方

- 1.にんじんは5mm程度の短冊切りに、玉ねぎは薄切りにし、オリーブ油をひいたフライパンで炒める。
- 2.豚もも肉にしおとこしょうで下味を付け、上に1を載せてくるくと巻いていく。
- 3.パン粉にパセリとオリーブ油を振りかけてなじませる。
- 4.2に溶き卵を付け、3のパン粉を付ける。
- 5.180度に温めたオーブンできつね色になるまで焼く。
- 6.鍋にデミグラスソース缶とケチャップ・ウスターソース・赤ワインを入れて火にかけ、ソースを作る。
- 7.焼きあがった5を一口大に切り分け、6のソースをかけて完成。

栄養価 (1人当たり)	エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)		脂質(g)		炭水化物(g)	
	表1	表2	表3	表4	表5	表6(g)	調味料	
単位 (1人当たり)	0.3	0	1.1	0	0.2	0.17(51.5g)	0.1	

* 計算せず

豆腐のカプレーゼ



材料(1人分) 46kcal,0.5単位

- | |
|------------|
| トマト 30g |
| きぬごし豆腐 20g |
| バジルの葉 2g |
| オリーブ油 3g |
| おろしにんにく 1g |
| しお 0.1g |
| こしょう 0.1g |

つくり方

- 1.絹ごし豆腐をキッチンペーパーで包み、その上にバットを載せ、さらに重しを載せて水切りをする。
- 2.トマトはよく洗って5mm程度の薄切りにする。水を切った豆腐もトマトと同じ厚さに切り分ける。
- 3.バジルの半分をみじん切りにし、オリーブ油・おろしにんにく・しお・こしょうと混ぜてドレッシングをつくる。
- 4.トマト・豆腐・バジルの残りを交互に盛り付け、上からドレッシングをかけて完成。

栄養価 (1人当たり)	エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)		脂質(g)		炭水化物(g)	
	表1	表2	表3	表4	表5	表6(g)	調味料	
単位 (1人当たり)	0	0	0.1	0	0.3	0.1(3g)	*	

* 計算せず