

# 今日の献立にどうですか？

## 10月のバランス献立

今月は、豚もも薄切り肉でつくるサンドカツです。糖尿病予防の栄養講座でつくりました。フライパンにアルミホイルをひき、油を全体にふって焼くと、揚げたようになります。油の始末も不要です。いろんな食材で試してみてください。

※一人分 573kcal、塩分 1.8g (ごはん 120g 含む)



### サンドカツ甘酢添え

一人分 268 kcal 塩分 0.8 g

#### 材料 (二人分)

豚もも薄切り肉	160g (4枚)
塩	少々
こしょう	少々
小麦粉	適量
なす	80g (1本)
トマト	80g (半個)
青しそ	2枚
A 溶き卵	1/2個
小麦粉	小さじ1
B パン粉	大さじ3
パセリ	少々
サラダ油	小さじ2

#### 甘酢

パプリカ黄・赤	各 40g
きゅうり	40g
とろろ昆布	6g
水菜	40g
A 酢	20cc
砂糖	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々
唐辛子	少々

#### 作り方

- ① パプリカときゅうりを千切り、水菜を3cmの長さに切り、Aに合わせておく。

#### 作り方

- ① 豚もも薄切り肉を広げ両面に、塩・こしょう、小麦粉をふる。
- ② なすを縦に5mm厚に切り、トマトは5mmの半月に、青しそは縦半分に切る。
- ③ 豚もも薄切り肉2枚の片面にAを合わせてぬり、合わせたBをつける。アルミホイルをひいたフライパンに、サラダ油の分量をひき、パン粉が下になるようにおく。
- ④ ③の上に、なす、青しそ、トマト、豚もも薄切り肉の順に重ね、A・Bをつけて形を整える。
- ⑤ 残りのサラダ油を全体に振って蓋をして中火で6~7分蒸し焼きをし、裏返して強火で3分焼く。
- ⑥ 器にカツを食べやすい大きさに切って盛り、甘酢を添える。

### 小松菜とのかきの和え物

一人分 17 kcal 塩分 0.2 g

#### 材料 (二人分)

小松菜	100g
焼き海苔	1/2枚
A ポン酢	小さじ1
みょうが	1/2個
いりごま	少々

#### 作り方

- ① 小松菜はさっと茹でて水気を絞って4cmの長さに切って器に盛る。
- ② Aをかけ、ちぎった海苔をのせる。

### アボカドとバナナのヨーグルトかけ

一人分 65 kcal 塩分 0.1 g

#### 材料 (二人分)

アボカド	30g (半分)
バナナ	40g (半分)
低脂肪ヨーグルト	40g

#### 作り方

- ① 材料を食べやすい大きさに切る。
- ② 器に盛りヨーグルトをかける。

### 味噌汁

一人分 31 kcal 塩分 0.8 g

#### 材料 (二人分)

にら	20g
しめじ	20g
豆腐	30g
出し汁	360ml
味噌	小さじ2

#### 作り方

- ① にらを2cmに切り、しめじを小房に分け、豆腐を1cmのサイの目に切る。
- ② 鍋にだし汁を温め、①を入れひと煮立ちしたら味噌を溶き入れて火を止める。