



ミラノ風カツレツ丼



マヨネーズ風味の、鮭やゆで卵、枝豆などをたっぷり間に挟んだ豪華なカツレツは、ご飯との相性抜群。豚肉のビタミンB1は牛肉の約10倍も含まれ、疲労回復にも効果的です。気温が下がると新陳代謝も低下しがちになり、疲れがたまりやすくなります。豚肉を上手に取り入れることで、活動的な冬を送ることができるでしょう。

材料	(2人分)
豚ロース肉(1枚約30g)	6枚
(しょうが焼き用)	
塩	小さじ1/3~1/2
黒こしょう	少々
小麦粉	適宜
ゆで卵	2コ
鮭の水煮缶	1/2缶(90g)
A 白ネギ(みじん切り)	20g
枝豆(ゆでる)	8さや分
マヨネーズ	大さじ1
白こしょう	少々
B ドライパン粉	1/4カップ
粉チーズ	大さじ2
サラダ油	適宜
ご飯	2人分
C ウスターソース	大さじ2
粒マスタード	小さじ2/3
キャベツ(せん切り)	80g
マヨネーズ	少々

作り方

- ① まな板の上に薄く小麦粉をふりかけ、豚肉を1枚ずつ広げて塩とこしょうで片面に下味をつけ、上から茶漉しで小麦粉をふるいかけます。
- ② ゆで卵1コはみじん切りにし、鮭缶は缶汁を軽くきっておきます。残りのゆで卵は、1コを4等分に切っておきます。
- ③ ボウルに②と(A)を合わせ、6等分して豚肉にのせ、半分に折ります。
- ④ ③の形を整えて(B)を両面に付け、少し多めのサラダ油で、揚げ焼きします。
- ⑤ ご飯の上にせん切りキャベツをのせます。
- ⑥ ⑤の上に④のカツを1人3コのせ、(C)をかけてゆで卵を添えます。
- ⑦ お好みでマヨネーズをかけて召し上がります。

おろしとんかつご飯



寒い季節に、うれしいボリューム満点の丼です。おろし大根を添えることで、大根に含まれるアミラーゼなどの消化酵素が、胃腸の働きを助けて消化を促進し、胃もたれや胸やけを防ぎます。更に、油の酸化防止作用や、発ガン抑制効果があることも実証されています。スタミナを付けると同時に、胃腸にもやさしい一品を、是非召し上がれ。

材料	(2人分)
豚背ロース肉(1枚・90~100g)	2枚
塩	少々
こしょう	少々
小麦粉	適宜
卵	1/2個
水	大さじ1/2
パン粉	適宜
揚げ油	適宜
大根(卸す)	250g
青じその葉(あれば)	1枚
キャベツ	100g
ポン酢しょうゆ(市販品)	大さじ3
ご飯	2人分

作り方

- ① 豚肉は筋切りをし、塩とこしょうを軽く振り、下味をつけます。
- ② ①に小麦粉・溶き卵・パン粉の順に衣をつけて油で揚げます。
- ③ ②を食べやすい大きさに切ります。
- ④ 大根はすりおろし、軽く水気を切ってせん切りの青じその葉と混ぜます。
- ⑤ 器にご飯を盛り、せん切りのキャベツと③と④をのせ、ポン酢しょうゆをかけて召し上がります。

エビの唐揚げ丼 ～ねぎソース～



エビの赤い色素であるアスタキサンチンには、強い抗酸化作用があり、免疫力や抵抗力を高めます。また、匂のネギにも、抗菌、抗毒作用や、消化促進作用、体を温める効果があります。冬は、風邪やインフルエンザなどの感染症が多発する季節です。規則正しい食生活で、体の抵抗力を高め、健康維持に努めましょう。

材料	(2人分)
むきエビ(冷凍・中～大)	12尾(180g)
酒	大さじ1
塩	少々
白こしょう	少々
A 卵	1/2コ
小麦粉	大さじ1
かたくり粉	大さじ1
揚げ油	適宜
B 長ねぎ	1/2本
しょうが	小1片
にんにく	少々
C しょうゆ	大さじ1・1/2
酢	大さじ1・1/2
ごま油	小さじ1/2
砂糖	小さじ1弱
雑穀入りご飯	2人分
レタス	1～2枚
ミニトマト	2コ
香菜(あれば)	適宜

作り方

- ① エビはたっぷりの水につけて解凍します。背ワタをとり、洗って酒をふりかけ、しばらくおきます。
- ② ①の水気をペーパータオルでふき取り、塩と白こしょうをふり、(A)をまぶします。
- ③ ②を中温の油で揚げます。
- ④ (B)の薬味をみじん切りこします。
- ⑤ ボウルに④と(C)と混ぜ合わせます。
- ⑥ ⑤に③のエビを加え、ザッと混ぜ合わせて仕上げます。
- ⑦ ご飯を器に盛り、レタスのせん切りを敷き、⑥を盛ります。
- ⑧ ミニトマトと香菜を飾ります。