

<料理名>

柿と春菊のかき揚げ

<写真>

<食塩相当量>

1人分あたり 1.0g

<ポイント>

さっとゆでたさつま芋の鮮やかな黄色と柿のオレンジ色、春菊の緑でとても色よく仕上がります。

<材料> ※1人分あたり

・柿	40g	・水	100g
・さつま芋	30g	・サラダ油	5g
・むきえび	10g	・平兵衛酢(果汁)	4g
・春菊	15g	・しょうゆ	4g
・小麦粉	15g		
・鶏卵・全卵生	12g		
・塩	0.5g		
・スキムミルク	2g		

<作り方>

- 1 柿は太めの千切りにする。
- 2 さつま芋は拍子切りにして水にさらし、さっとゆでておく。
- 3 春菊は3センチ程度の長さに切る。
- 4 小麦粉～水までを合わせて衣をつくり、具材を混ぜ合わせ油で揚げる。
- 5 平兵衛酢のしぼり汁と醤油を合わせ、かけ醤油を作る。

<料理名>

ゆで豚のサラダ

<写真>

<食塩相当量>

1人分あたり 0.6g

<ポイント>

ドレッシングは市販品でもよいです。ポン酢でもおいしくいただけます。

<材料> ※1人分あたり

- | | | | |
|---------------|-----------|----------|-------|
| ・豚もも（しゃぶしゃぶ用） | 50g | ・こしょう・混合 | 0, 1g |
| ・トマト | 50g（1/3個） | | |
| ・ブロッコリー | 40g | | |
| ・玉葱 | 10g | | |
| ・サラダ油 | 5g | | |
| ・酢 | 5g | | |
| ・レモン・果汁 | 5g | | |
| ・塩 | 0, 5g | | |

<作り方>

- 1 トマトは角切り、ブロッコリーは小房に分けてゆでておく。玉葱はうすくスライスする。
- 2 豚肉を熱湯に1枚ずつ広げながら入れ、色が変わったら氷水にとって冷やし、ザルにあけて水けをきる。
- 3 ドレッシングの材料を合わせて、具材を混ぜ、しばらくおいて味をなじませる。