

優秀賞

からだよろこぶ 腸活(カツ)ランチ!!

考案者 新堀 亜由美さん 学生(鯉淵学園農業栄養専門学校)



主菜
豆腐入り
メンチカツ



スープは、飲みやすいマトベースのスープに、**食物繊維たっぷりの野菜と県の特産品である納豆を加え、ちょっと変わった味に仕上げました。**雑穀米でビタミンを補い、コールスローサラダはヨーグルトを使用し、さっぱりかつ腸活に必要な善玉菌を摂取できます。

雑穀ごはん

材料	米	70g
	雑穀米	10g

季節のフルーツ

材料	りんご	50g(1/4)
----	-----	----------

腸活スープ

材料	キャベツ	20g(1/4枚)	A	食塩	0.2g(少々)
	ホールマト缶	30g(大さじ2)		こしょう	0.03g(少々)
	たまねぎ	15g(小1/5個)		おろしにんにく	2.5g(小さじ1/3)
	納豆	10g(1/5パック)		はちみつ	1g(小さじ1/4)
	コンソメ(固形タイプ)	1.3g(1/4個)		水	130g

- 作り方**
- キャベツは軸を切って1cmの色紙切り、たまねぎも1cmの色紙切りにする。カットマトは皮やタネがあればザルで裏ごししておく。納豆は軽く水洗いし、ザルにあけて水気を切る。
 - 鍋に分量の水、コンソメを入れて加熱し、コンソメが溶けきったらたまねぎを加えて3~4分煮る。キャベツを加えてさらに1~2分煮る。
 - 裏ごししたカットマトを加えてひと煮たちさせ、納豆を加えてかき混ぜる。Aで味をととのえる。

豆腐入りメンチカツ

材料	木綿豆腐	45g(1/4丁)	パン粉	3g	衣用薄力粉	3g
	合いびき肉	65g	溶き卵	10g	衣用溶き卵	7g
	たまねぎ	20g(小1/5個)	こしょう	0.03g(少々)	衣用パン粉	4g
	味噌	4g(小さじ1と1/2)	ナツメグ	少々	サラダ油(揚げ油)	13g

作り方

- 豆腐はペーパータオルに包み、水気を切っておく。たまねぎは細かくみじん切りにする。
- ボウルに味噌、パン粉、溶き卵を混ぜ合わせる。
- パットや皿に衣用の薄力粉、溶き卵、パン粉を準備しておく。
- ボウルに合いびき肉、こしょう、ナツメグを入れて、粘り気が出るまでよく混ぜる。
- 粘り気が出たら、水気をきった豆腐と②を加えてなじませるように混ぜる。
- ⑤の1/2をとってまとめる。両手でキャッチボールをするように4~5回投げて中の空気を抜き、小判形に整える。残りも同様に整える。
- ⑥に薄力粉、溶き卵、パン粉の順で衣をつけ、10分ほど常温においてなじませる。
- 油を160~170℃に温め、⑦の中心を軽くばませて、きつね色になるまで4~5分ほど揚げる。
- よく油をきって皿に盛り、【付け合わせ】の野菜を添えて【薬味ソース】をかける。

薬味ソース

材料	ねぎ	20g(10cm)	おろししょうが	2g	砂糖	3g(小さじ1/2)
	黒酢	8g(小さじ1と1/2強)	おろしにんにく	2g	ごま油	0.5g(少々)
	濃口しょうゆ	3g(小さじ1/2)				

作り方

- ねぎはみじん切りにする。
- ボウルに全ての調味料を入れて混ぜ、ねぎを加えて混ぜ合わせる。

付け合わせ

材料	サニーレタス	15g(1/2枚)	ミニトマト	15g(2個)
	黄パプリカ	3g		

作り方

- サニーレタスは食べやすい大きさにちぎって水にさらし、よく水気を切っておく。
- パプリカは半分ほど切ってヘタとタネを取り除き、繊維に沿って薄切りにする。ミニトマトはヘタをとってよく洗い、4等分に切る。

コールスローサラダ

材料	キャベツ	40g(1/2枚)	マヨネーズ	3g(小さじ1弱)
	食塩	0.2g(少々)	レモン果汁	3g(小さじ1/2強)
	こしょう	0.02g(少々)	ヨーグルト	10g(小さじ2)
	はちみつ	1.5g(小さじ1/4)	かに風味かまぼこ	3g(1/3本)

作り方

- キャベツは千切りにし、かに風味かまぼこは適当な大きさにさいしておく。
- ボウルに千切りにしたキャベツと塩を入れ、手で軽くもんで10分ほどおく。キャベツがしんなりしたらしっかり絞って水気を切る。
- ボウルに調味料を全て入れて混ぜ合わせ、②を加えて全体に味がなじむように混ぜる。
- かに風味かまぼこを加えて軽く和え、器に盛る。