

料理レシピ

産業給食



食器数を減らし、洒落たカフェ風に ミラノ風カツレツの ワンプレート

薄くのばした豚肉と、粉チーズを混ぜたころもを使ったミラノ風カツレツは、食べやすく、栄養価も高い一品。主食、汁物にもヘルシーな食材を使用しました。シンプルなワンプレートと、クラフト調の飯碗、汁椀を組み合わせた、おしゃれなカフェ風セットです。

- 1.ミラノ風カツレツ (E107WC)
- 2.雑穀米ごはん (A122HPC)
- 3.カリフラワースープ (B41SMC)

1.ミラノ風カツレツ (E107WC)

【材料】：1人分

豚肉(ロース肉)	40g
塩こしょう	少々
小麦粉	適量
卵	適量
パン粉	適量
粉チーズ	適量
皮付きじゃがいも	30g
レモン(輪切り)	2枚
ジェノベーゼソース	小さじ1
トマトソース	小さじ1
ベビーリーフ	適量
オリーブオイル	適量
揚げ油	適量

【作り方】

- ①豚ロースは、たたいて薄くのばし、塩こしょうをふる。
- ②小麦粉と溶き卵をつける。
- ③パン粉と粉チーズを混ぜたものを全体にまぶす。
- ④揚げ油を中温に熱し、③を入れて揚げる。
- ⑤中まで火が通り、こんがりとし、色づいたら取り出し、油を切る。
- ⑥くし切りにした皮付きじゃがいもは、素揚げにし、油を切る。
- ⑦器に輪切りにしたレモンを敷き、カットしたカツレツを載せる。
- ⑧ジェノベーゼソース、トマトソースをかける。
- ⑨素揚げにしたじゃがいも、ベビーリーフを添える。

2.雑穀米ごはん (A122HPC)

【材料】：1人分

雑穀米ごはん	150g
--------	------

【作り方】

- ①白米に雑穀米を混ぜ、炊飯する。(割合は、白米 1合に対し、雑穀米大さじ1程度)

3.カリフラワースープ(B41SMC)

【材料】：1人分

カリフラワー	70g
タマネギ	25g
サラダ油	小さじ1
ブイヨン	50ml
牛乳	50ml
塩こしょう	少々
チャービル	適量

【作り方】

- ①カリフラワーはざく切りに、タマネギはスライスする。
- ②鍋にサラダ油を熱し①を炒め、色づいたらブイヨンを加えて煮る。
- ③ミキサーに②を加え、なめらかになるまで攪拌する。
- ④鍋に③と牛乳を入れ、温まったら、塩こしょうで味を調える。
- ⑤器によそい、チャービルの葉を飾る。