



たっぷりの栄養とおいしさを  
シンプルな白い器で

## スパイシー＆ ヘルシーランチ

トンテキの挽きたてこしょうと、カレー風味ポテトのスパイシーな香りが食欲を増進。豚肉や豆腐は、良質のたんぱく質、ビタミン類を含み、栄養バランスのよいヘルシーな献立です。シンプルな白い食器がお料理のおいしさを際立たせます。

1. トンテキの黒こしょう風味 (E171IWC)
2. 豆腐サラダ (G96IWD)
3. スープ (C17IWD)

### 1. トンテキの黒こしょう風味 (E171IWC)

【材料】：1人分

豚チャップ	120g
黒粒こしょう	適量
塩	適量
こしょう	適量
デミグラスソース	50g
フレッシュクリーム	15g
タマネギ	50g
小麦粉	適量
溶き卵	適量
ナチュラルカットポテト	60g
カレー粉	1g
塩	2g

【作り方】

- ① 豚チャップに塩をふり片面に粗くたたいた黒粒こしょうを多めにのせ、ミートハンマーで上から叩き付ける。
- ② ①を黒粒こしょうがある面からフライパンでソテーする。
- ③ 焼きあがった②の上から、デミグラスソース、フレッシュクリームの順番にかける。
- ④ タマネギをリング状にカットする。小麦粉をまぶし、溶き卵をくぐらせフライする。
- ⑤ ④に塩をふり、添える。
- ⑥ ナチュラルカットポテトを揚げる。
- ⑦ ⑥にカレー粉と塩を混ぜたものをふりかけ、添える。

## 2. 野菜サラダ (E162BWD)

【材料】：1人分

絹ごし豆腐	30g
レタス	10g
タマネギ	10g
パプリカ 赤	5g
パプリカ 黄	5g
ごまだれ	10g

【作り方】

- ①レタスを一口大にカットし、スライスしたタマネギと混ぜる。
- ②①を皿に盛りつけ、1cm角に切った豆腐を上からのせる。
- ③②にごまだれをかけ、彩りでパプリカを上から飾る。

## 3. スープ (C17IWD)

【材料】：1人分

コンソメ	3g
塩・こしょう	適量
パルメザンチーズ	2g
卵	1/2個
パセリ	適量

【作り方】

- ①コンソメスープを作る。
- ②①を沸騰させ、溶き卵にパルメザンチーズを加えたものを、回し入れる。
- ③②を器に盛り、パセリをみじん切りにしたものをのせる。