

サクサクチキンカツレツ スペシャル

サクサクチキンカツレツ

材料1人前

鶏もも肉（皮なし）	150g
ー下味用ー	
こしょう	少々
おろしにんにく	1g
砂糖	小さじ1（3g）
清酒	大さじ1（15g）

小麦粉（まぶす用）	大さじ1弱（8g）
-----------	-----------

ーバター液ー	
小麦粉	大さじ1強（10g）
水	大さじ1（15ml）

パン粉	20g
粉チーズ	大さじ1弱（5g）
オリーブオイル	小さじ1・1/2（6g）
サニーレタス	1/2枚（7g）
粉バジル	少々

作り方

1. 鶏もも肉を一口大に切る。
2. 鶏もも肉に、こしょう、おろしにんにく、砂糖、清酒をもみ込み、下味をつけておく。
3. 2に小麦粉をまぶし、バター液につける。
4. 粉チーズ、オリーブオイルを混ぜたパン粉を3につける。（よく混ぜるとパラパラになる）
5. 250度に予熱したオーブンで15程度焼く。
6. 添え野菜のサニーレタスを手でちぎる。
7. 5と6をお皿に盛りつけ、チキンカツレツの上に粉バジルをかける。

V.O.S.とは、
野菜・油・塩の量に配慮した
ヘルシーメニューです。

大阪府 VOS



ゴロゴロ野菜のトマトソース

材料1人前

にんじん	1/5本（20g）
玉ねぎ	1/6個（20g）
ピーマン	1/2個（20g）
黄パプリカ	1/6個（20g）
オリーブオイル	小さじ1/2（2g）
にんにく	1g
トマト缶 （ホール・食塩無添加）	80g
砂糖	小さじ1/2（1.5g）
固形ブイヨン	1/4個（1.5g）

作り方

1. にんじん、玉ねぎ、ピーマン、黄パプリカを粗みじん切り（または1cm角程度）にする。にんにくをみじん切りにする。
2. 鍋にオリーブオイルをひき、1を中火で炒める。
3. 野菜に火が通ったら、トマト缶、砂糖、固形ブイヨンを入れ、かき混ぜながら煮詰める。（酸味を飛ばす）
4. 別皿に盛り付ける。

ごはん

材料1人前

ごはん 150g

スパニッシュオムレツ

材料1人前

卵	1個（50g）
ほうれんそう	1束（20g）
ハム	1枚（10g）
コーン（食塩不使用）	20g
バター	小さじ1強（5g）
塩	少々
こしょう	少々

作り方

1. ほうれんそうは湯がき、2～3cm幅に切る。（冷凍ほうれんそうの場合は、下茹で不要）
1. ハムは1cm角程度に切る。
2. 卵、塩、こしょうを混ぜ合わせておく。
3. フライパンにバターをひき、ほうれんそう、ハム、コーンを中火で炒める。
4. 野菜に火が通ったら、3をフライパンに流し込む。
5. 軽く混ぜたら蓋をして弱火で焼く。
6. ひっくり返し、裏面も焼く。
7. 食べやすい大きさに切り分け、お皿に盛りつける。

V（野菜） 177g

O（脂肪エネルギー比率） 26.2%

S（食塩相当量） 2.6g

