



食のみかわ おしながき

食改さんの料理紹介 No.27



「食のみかわ おしながき」は、食生活改善推進員（通称…食改さん）による料理のレシピ紹介のコーナーです。

今月のおすすめ一品目

ミルフィーユ味噌カツ

1人分栄養量

・エネルギー …… 284 kcal
・食塩相当量 …… 0.9 g

材料（4人分）

- ・豚肉薄切り …… 12枚
- ・大葉 …… 12枚
- ・A（味噌小さじ4、みりん小さじ4）
- ・薄力粉 …… 大きじ3
- ・溶き卵 …… 1個
- ・パン粉 …… 30g
- ・油 …… 20g
- ・付け合わせ（キャベツ200g、きゅうり2分の1本、人参4分の1本、レモン2分の1個、パセリ適量）

作り方

①キャベツときゅうり、人参は千切りにして混ぜる。



- ②レモンは4等分のくし形切りにする。パセリは、洗って水気をペーパーで取り、小房に分ける。
- ③豚肉、A、大葉の順に2回重ね、最後に豚肉をのせる。全体に薄力粉をまぶし、溶き卵、パン粉の順につける。
- ④フライパンに油をひいて、③を両面揚げ焼きにする。食べやすい大きさに切る。
- ⑤皿に①と②、④を盛り付ける。

今月のおすすめ二品目

いかと根菜の甘酢あん

全量栄養量

・エネルギー …… 188 kcal
・食塩相当量 …… 1.0 g

材料（4人分）

- ・イカ（正味） …… 240g
- ・薄力粉 …… 大きじ2
- ・レンコン …… 200g
- ・人参 …… 2分の1本
- ・玉ねぎ …… 2分の1個
- ・油 …… 大きじ1
- ・青ねぎ（小口切り） …… 適量
- ・A（酢小さじ4、醤油小さじ2、砂糖小さじ2、酒小さじ4、だし汁300ml）
- ・B（片栗粉大きじ1、水大きじ2）

作り方

- ①イカは食べやすい大きさに切る。水気をふき取り、薄力粉を振る。レンコンと人参は厚さ8ミリのいちよう切り、玉ねぎは、くし形切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、イカをサツと焼いて取り出す。同じフライパンでレンコン、人参、玉ねぎを炒める。玉ねぎが透き通ってきたらAを加え、ふたをして人参が柔らかくなるまで煮る。



- ③②にイカを加えて、一度火を消し、Bの水溶性片栗粉を回しかける。軽く混ぜたら火をつけ、とろみをつける。
- ④皿に盛り、青ねぎを散らす。

冬は「ヤリイカ」夏は「スルメイカ」

冬が旬のヤリイカと夏が旬のスルメイカは、庄内浜でも多く水揚げされるイカで、庄内地域では馴染み深い食材です。

水揚げ後のイカは、赤色や茶色が濃いほど新鮮とされています。選ぶ時の参考にしてみてくださいね。

