



【りんごチーズカツ】

○材料（4人分）○

りんご	中2コ
チーズ	100g
豚薄切り肉	400g
塩	適宜
こしょう	適宜
卵	適宜
パン粉	適宜
サラダ油	適宜
レモン汁	小さじ1

○作り方○

1. りんごは12等分に切り、電子レンジに2～3分かける。
【一口メモ】りんごの皮の部分には、生活習慣病の予防にもなるポリフェノールが多く含まれているので、捨てずに、つけたままにします。
【一口メモ】レンジにかけて予め水分を抜くことで、甘みが増して、旨味が凝縮する。
2. りんごと、薄切りにしたチーズを豚肉で巻き、塩こしょうをする。
3. 小麦粉、溶き卵、パン粉の順番に衣をつけて、油で3～4分揚げる。
【一口メモ】りんごには、肉の消化を促進する働きがあるので、肉料理に合う。

【柿のあえ物】

○材料（4人分）○

柿2コ	2コ
おかひじき	100g
ピーナッツバター	大さじ2
薄口しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
練りがらし	小さじ1/2
白ごま	大さじ1

○作り方○

1. 柿は皮をむいて5cmの長さの拍子切りにする。
【一口メモ】柿は、熟しすぎていない、かためものを選ぶ。
2. かひじきはさっと茹でて冷水にとり3cmの長さに切る。
3. ピーナッツバター、薄口しょうゆ、みりん、砂糖、練りがらしを混ぜて、あえ衣を作る。
4. あえ衣に柿とおかひじきを混ぜ、最後に白ゴマをかければ出来上がり。

【梨のサラダ】

○材料（4人分）○

梨	3/4コ
レタス	5枚
人参	30g
梨ドレッシング	
梨すりおろし	1/4コ
かぼす	1/2コ
薄口しょうゆ	大さじ2
オリーブ油	大さじ2

○作り方○

1. 梨は皮をむき、いちょうぎりにする。
2. 人参をリボン状にする。皮をむいてピーラーで薄くしたものを箸にまきつけて、冷水にとり、くるくるにする。
3. すりおろした梨、オリーブ油、薄口しょうゆ、かぼすのしぼり汁をあわせてドレッシングをつくる。
4. 梨とレタス、人参を加えて合わせたものに、食べる直前にドレッシングをかける。