

栄養委員
おすすめ
レシピ

白菜を使ったおすすめメニュー「白菜のロールとんかつ」



備前保健所管内栄養改善協議会(吉備中央町栄養改善協議会)

材料(2人分)

豚肉ロース薄切り……………180g	卵……………1/2個
白菜の葉(千切り)……………60g	小麦粉……………大さじ1
人参(千切り)……………50g	パン粉……………1/2カップ
しめじ……………4本	揚げ油……………適宜
スライスチーズ……………1枚	

作り方

- ①白菜、人参、しめじ、スライスチーズを豚肉で包む。
- ②小麦粉、溶き卵、パン粉の順につける。
- ③揚げ油でキツネ色になるまで揚げる。

☆1食に含まれる栄養成分

エネルギー	352kcal
たんぱく質	23.2g
脂質	21.7g
炭水化物	13.2g
カルシウム	91mg
鉄	0.9mg
食塩相当量	0.5g

料理のポイント

- りんごのスライスを入れても美味しいです。
- ポン酢、ソース、マヨネーズ、ケチャップ、何をつけてもOK!
- 薄切り肉で野菜を巻くと、ボリュームが出て彩りもきれいです。
- 子どもと一緒に作ってみてください。

★四字熟語★ ★クイズ★

ヒントを参考に四角の中を埋めて四字熟語を作ってください。埋める漢字は漢字リストから選び、残った4つの漢字を下の丸の中にあてはめて、答えを完成させてください。

※リストの漢字は一度しか使えません。

ヒント

- ① 一転の曇りもない鏡や静止している水のように、邪念がなく澄みきった心のこと。
- ② たいしたことの無い物事を大げさに言うこと。
- ③ 人々が仲が良く、和やかで楽しい気分が満ち溢れている様子。
- ④ どんな困難に会っても、決して心がくじけないこと。
- ⑤ 物事をためらわずにきっぱりと決断、処理すること。

漢字リスト

発	小	藹	撓
屈	両	鏡	和
棒	症	刀	不
一	気	水	針
重	不	化	止
大	明	藹	断

答え

特定健診を受けて、

病気の○や○症○を予防しよう!

答え合わせは、本紙中ページの
左下欄外を見てね♪

