

トルコライス

材料（4人分）

ピラフ

| | |
|--------|-------|
| ごはん | 300g |
| 玉葱 | 1/2 個 |
| 赤ピーマン | 1/3 個 |
| 黄ピーマン | 1/4 個 |
| バター | 15g |
| 顆粒コンソメ | 6g |
| 塩こしょう | 少々 |

ナポリタン

| | |
|-----------|------|
| スパゲッティ(乾) | 200g |
| ウインナー | 8本 |
| 玉ねぎ | 1個 |
| ピーマン | 2個 |
| なす | 1本 |
| バター | 15g |
| ケチャップ | 80g |
| 塩こしょう | 少々 |

ポークカツ

| | |
|---------|-----|
| 豚ロース肉 | 4枚 |
| 薄力粉・パン粉 | 各適量 |
| 溶き卵 | 2個分 |
| 揚げ油 | 適量 |
| 塩こしょう | 少々 |

| | | |
|---|----------|-----|
| A | デミグラスソース | 30g |
| | ウスターソース | 10g |
| | 葉野菜 | 適量 |

作り方

ピラフ

- ① 玉葱と赤・黄ピーマンをみじん切りにする。
- ② フライパンにバターを熱し、①を炒める。ごはんを加え、コンソメと塩こしょうで味付けをする。

ナポリタン

- ① ウインナーは1cm間隔で斜め切り、玉葱は薄切りに、ピーマンは細切り、なすは輪切りにする。
- ② フライパンにバターを熱し、①を炒める。茹でたスパゲッティを加え、ケチャップ、塩こしょうで味付けをする。

ポークカツ

- ① 豚肉は塩こしょうをふり、薄力粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。
- ② 170℃に熱した油で揚げる。2cm幅にカットする。

盛り付け

- ① 皿にピラフとナポリタンを盛り付け、ポークカツをのせる。
- ② 合わせおていたAをかけ、葉野菜を添えて完成。

1人分の栄養価

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 802kcal |
| たんぱく質 | 30.1g |
| 脂質 | 35.3g |
| 食塩相当量 | 2.3g |

