

白身魚の香草パン粉焼き

材料(4人分)

白身魚(鱈、鯛、スズキ等)の
切り身……………4切れ
パン粉……………カップ1/2
ドライバジル……………小さじ1
オリーブオイル……………大さじ1
塩……………ひとつまみ
こしょう……………少々
レモン……………半分
カイワレ大根……………1/3パック
ミニトマト……………8こ
A { しょうゆ……………大さじ1
砂糖……………大さじ1
酢……………大さじ2
にんにくすりおろし……………少々
オリーブオイル……………小さじ1

エネルギー136kcal 蛋白質8.5g 塩分1.2g

- ① 魚の両面に塩をふり、10分程おく。
レモンはくし型に切る。トマトは縦に4等分に切る。
- ② フライパンを火にかけ(中火)オリーブオイル・パン粉を入れ、きつね色になるまで炒め、バジルを加える。
- ③ 魚の水気を拭き取り、こしょうをふり、皮目を上にして天板に並べ、②のパン粉をのせ230℃のオーブンで15分焼く。
- ④ 大きめの平皿に盛り付け、カイワレ大根・プチトマト・レモンを飾り、野菜にAを回しかける。



野菜ゴロゴロほっくほくスープ

あえて煮崩れしやすい野菜を使って♪

エネルギー125kcal 蛋白質3.0g 塩分0.6g

材料(4人分)

南瓜……………120g
さつまいも……………120g
じゃが芋……………120g
玉ねぎ……………1/2個
水……………250cc
牛乳……………150cc
コンソメの素……………1個
粗挽きこしょう……………少々
塩……………ひとつまみ

- ① 南瓜・さつまいも・玉ねぎは1センチ角に切る。
- ② 鍋に水・①の野菜・コンソメを入れ、蓋をして弱火で煮る。
- ③ 具に火が通ったら牛乳を加え、沸騰する直前に火を止める
- ④ 器に注ぎ、こしょうをふる。



小松菜のオーロラサラダ

材料(4人分)

小松菜……………200g
 パプリカ(赤)……………1/3個
 ケチャップ……………大さじ1/2
 マヨネーズ……………大さじ1

エネルギー 33kcal 蛋白質0.9g 塩分0.1g

- ①小松菜は3センチ幅に切り皿に並べラップをし、電子レンジ(600w)で2~3分加熱する。冷めたら水気をよく絞る。パプリカは薄切りする。
- ②ケチャップ・マヨネーズを混ぜ、小松菜・パプリカを加え混ぜる。



主菜の横でちゃっかり焼いちゃう ♪♪

簡単焼きリンゴ

材料(4人分)

りんご……………1個
 バター……………4g
 砂糖……………大さじ1
 シナモン、クローブなど……………少々

エネルギー49kcal 蛋白質0.1g 塩分0.0g

- ①りんごは皮をよく洗い、皮ごと4等分に切り、芯を取り、2ミリ幅に切る。
- ②アルミホイルに並べ、バター・砂糖・シナモン(クローブ)を振り、しっかり包み魚と一緒に230℃のオーブンで焼く。

1枚ずつ巻いてバラの形にすると、おもてなしに!



【 今日のメニュー 】

ご飯
 白身魚の香草パン粉焼き
 野菜ゴロゴロほっくほくスープ
 小松菜のオーロラサラダ
 簡単焼きリンゴ

エネルギー 蛋白質 塩分

535kcal 12.5g 1.9g