

洋食メニュー

魚のフライ

野菜サラダ

1食分 613kcal
食塩相当量 3.7g

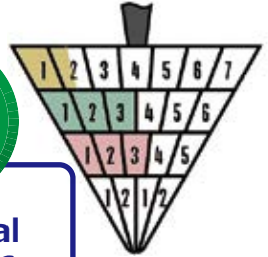


食パン

コンソメスープ

2.1g
減塩

1食分 580kcal
食塩相当量 1.6g



主菜

食塩
0.9g

副菜

食塩
0.1g



汁物

食塩
0.6g

主食

食塩
0g

主菜

魚のサクサク焼き

材料（2人分）

魚の切り身	140g
酒	小さじ1
塩	1g
こしょう	少々
小麦粉	大さじ2/3
卵	12g
パセリ	4g
パン粉	16g
粉チーズ	大さじ1
油	大さじ2/3
付け合わせ	適宜
（ブロッコリー、トマト、レモンなど）	

作り方

- ① 魚は酒をふり、塩、こしょうをする。
- ② パセリはみじん切りにして水気をとり、パン粉、粉チーズとあわせる。
- ③ ①に小麦粉、溶き卵、②の順にまぶす。
- ④ フライパンに油を熱し、③の両面をきつね色になるまで中火で焼く。
- ⑤ ④を器に盛りつけ、付け合わせを添える。



衣に粉チーズの塩味とパセリの香味でソースなしでもOK



副菜

野菜の粒マスタード和え

材料（2人分）

キャベツ	80g
みつば	40g
水	40g
A	
粒マスタード	6g
レモン汁	4g
砂糖	小さじ2/3

作り方

- ① キャベツを一口大に切る。
- ② キャベツをフライパンに敷き詰め、水を入れふたをし、強火で2分間加熱する。
- ③ ②にみつばをのせて再度ふたをし、30～40秒加熱する。
- ④ 火を止め、③の水気をしっかりきって、粗熱をとる。
- ⑤ ボウルにAを入れてよく混ぜ、④を加えて和える。



粒マスタードをしっかり効かせて、超うす味に！

汁物

ミネストローネ

材料（2人分）

ベーコン	14g
じゃがいも	60g
にんじん	30g
セロリー	20g
にんにく	2g
油	小さじ1
水	240g
ローリエ	1/2枚
B	
トマトジュース	80g
塩	0.8g
こしょう	適宜

作り方

- ① ベーコン、じゃがいも、にんじん、セロリーは1cmの角切りにする。
- ② にんにくはみじん切りにする。
- ③ 鍋に油を入れ、にんにく、ベーコンを炒め、じゃがいも、にんじん、セロリーを加えて炒め、水とローリエを入れて煮る。
- ④ 煮立ったらアクを除き、弱火で20～25分煮る。
- ⑤ ④にBを加え、さらに15分くらい煮て、味をなじませる。



野菜を煮込んでうま味を引き出します