

# 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

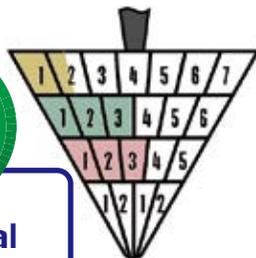


食パン

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



主食

食塩  
0g

汁物

食塩  
0.6g

## 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。

ポイント

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

粒マスタードをしっかり効かせて、超うす味に！

ポイント

#### 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。

## 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。

ポイント

野菜を煮込んでうま味を引き出します