

主菜 揚げ魚のみぞれあん



【調理時間】

20分

【価格(1人分)】

約 150円

【栄養価(1人分)】

エネルギー	178 kcal
たんぱく質	10.1 g
脂質	5.4 g
炭水化物	3.1 g
食物繊維	1.1 g
食塩	0.5 g
カルシウム	21 mg
鉄	0.5 mg
亜鉛	0.5 mg
ビタミン A	122 μ g
ビタミン C	8 mg

【材料(1人分)】

■さわら	40g	■みりん	0.5g
■大根	15g	■油	1g
■にんじん	15g	■片栗粉	0.3g
■塩	0.2g	■グリーンピース	0.5g
■和風顆粒だし	0.3g	付け合わせ	
■生姜	0.5g	■ブロッコリー	10g
■しょうゆ	0.5g		
■酒	0.5g		
■片栗粉	15g		
■揚げ油	2.5g		

【作り方】

- ① さわらに酒と塩で下味をつける。
- ② 大根とにんじんをすりおろして絞り、調味料を加え火にかけ、沸騰したら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③ 魚に片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ④ 揚げた魚の上に②をかけグリーンピースをのせる。
付け合わせにゆでたブロッコリーを盛り付ける。

副菜 ほうれん草のごま和え



【調理時間】

10分

【価格(1人分)】

約30円

【栄養価(1人分)】

エネルギー	18 kcal
たんぱく質	1.2 g
脂質	0.3 g
炭水化物	3.1 g
食物繊維	1.7 g
食塩	0.2 g
カルシウム	33 mg
鉄	0.4 mg
亜鉛	0.3 mg
ビタミン A	253 μ g
ビタミン C	8 mg

【材料(1人分)】

■ほうれん草	40g
■にんじん	10g
■ごま	0.2g
■顆粒だし	0.2g
■醤油	0.5g
■砂糖	0.5g

【作り方】

- ①ほうれん草をゆで、食べやすい大きさに切る。
- ②にんじんを千切りに切り、ゆでる。
- ③ ①と②をボールに入れ、顆粒だし・しょうゆ・砂糖・ごまで和える。
