



1人分栄養価
 熱量 689kcal
 たんぱく質 25.6g
 食塩相当量 0.8g

*材料は2人分

サーモンの和風ムニエル 青のりバターソース

熱量 295 kcal 食塩相当量 0.6 g

トラウトサーモン（皮なし）	40g×4切	
薄力粉	小さじ1	
こしょう	少々	
油	大さじ1	
A	バター	1個（8g）
	青のり	小さじ1/2
	しょうゆ	小さじ1
	みりん	小さじ1
レモン（お好み）	適量	

- ①サーモンはペーパーで水気をふき取り、こしょうをする。
- ②ポリ袋に①と薄力粉を入れ、まんべんなく粉をつける。
- ③フライパンに油を熱し、中火で②を両面しっかり焼いたら、バットなどに移す。
- ④フライパンの油をペーパーでふき取り、Aを入れて余熱でバターを溶かし、ソースを作る。
- ⑤③を器に盛り、④をかけ、お好みでレモンをしぼる。

ごまドレ彩りサラダ

熱量 54 kcal 食塩相当量 0.1g

ベビーリーフ	40g	
ラディッシュ	2個	
B	マヨネーズ	大さじ1
	すりごま	大さじ1
	牛乳	小さじ1と1/2

- ①Bのドレッシングの材料をすべて混ぜる。
- ②野菜を器に盛り、①を小さじ2杯程度かける。

※ドレッシングは作りやすい分量

ほうじ茶ラテ

熱量 79 kcal 食塩相当量 0.1 g

ほうじ茶（茶葉）	大さじ2
水	1/2カップ
砂糖	小さじ2
牛乳	1カップ

- ①鍋に茶葉と水を入れて中火で約1分煮る。
- ②砂糖と牛乳を加え、弱火～中火で約3分煮る。（沸騰しないように注意する）
- ③茶こしで濾しながら、カップに注ぐ。

花型ごはん

1人 150 g

熱量 261 kcal 食塩相当量 0.0 g