

本日の試食 (2人分)

☆さわらのさらさ蒸し

1人分あたり エネルギー:152kcal たんぱく質:14.8g 脂質:6.7g 炭水化物:7.0g
塩分:1.2g 食物繊維:1.4g

<材料>

さわら	2切れ
塩	少々
酒	小さじ1
にんじん	40g
ねぎ	20g
しいたけ	2枚
三つ葉	少々
【調味料】	
だし汁	大さじ3
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1

<作り方>

- ①魚に、塩、酒で下味をつける。
- ②にんじん、ねぎは千切りにする。しいたけは軸をとり、千切りにする。三つ葉は3cmくらいに切る。
- ③野菜に【調味料】混ぜる。
- ④フライパンに魚を並べ、③を乗せる。
- ⑤とろ火でふたをして火が通るまで加熱する。
- ⑥火が通ったら三つ葉を散らして完成！



本日の試食 (2人分)

☆さつまいもとチーズのサラダ

1人分あたり エネルギー:299kcal たんぱく質:6.9g 脂質:19.6g 炭水化物:24.4g
塩分:0.9g 食物繊維:2.3g

<材料>

さつまいも 150g
クルミ 20g
チーズ 40g

<作り方>

- ①さつまいもは一口大に切り、やわらかくなるまでゆでる。
- ②チーズは角切りにし、クルミも荒く刻む。
- ③ゆでたさつまいも、チーズ、クルミを【調味料】で和える。
- ④器に盛ったら出来上がり！

【調味料】

マヨネーズ 大さじ2
塩コショウ 少々

