

鮭ときのこのムニエル

主食

主菜

副菜

汁物



エネルギー 172kcal たんぱく質 18.8g 脂質 3.8g
炭水化物 15.7g 食塩相当量 1.7g

L 調理時間 / 40分

野菜量 / 110g

材料（1人分）

- ・ 紅鮭(冷凍、骨なし) 70g
- ・ 玉ねぎ(冷凍、スライス) 50g
- ・ にんじん(冷凍) 30g
- ・ ぶなしめじ(カット済み) 30g
- ・ 味噌 6g
- ・ 本みりん 6g
- ・ 濃い口醤油 6g
- ・ 酒 5g
- ・ ミニトマト 30g

作り方

- ① たまねぎ、にんじん、鮭を常温で解凍しておく。
- ② 鮭は塩をまぶし、水気をきる。
- ③ にんじんは下茹でをする。
- ④ フライパンにくっつかないアルミホイルを敷いて、玉ねぎ、にんじんを置き、酒を並べ、しめじをかぶせて調味料をかける。
- ⑤ 蓋をして蒸す。

メニュー提供： 実践女子大学健康栄養専攻 8班

中食と組み合わせたバランス献立

※紹介したレシピと中食を組み合わせた献立例を紹介しています。
紹介レシピの先頭には、★印を付けています。

主食

ご飯

副菜

②

ほうれん草のソテー

主菜

★鮭ときのこのムニエル

汁物

かぼちゃスープ

副菜

①

パプリカソテー

デザート・ドリンク

ギリシャヨーグルト