

1-4



# 体にやさしい☆ 野菜たっぷり満足御膳



## <栄養量>

エネルギー	596kcal
タンパク質	22.5g
塩分	1.2g



## 料理メモ

### 鯖のトマトビネガーソース

★酢とトマトのソースでさっぱりとした味わいになります。  
マスタードが味のアクセントになります。

《材料》		1人前	
鯖	60 g	オリーブ油	6 g
料理酒	2 g	いんげん	50 g
食塩	0.2 g	粉チーズ	3 g
トマト	60 g	にんにく	3 g
玉葱	20 g	オリーブ油	1 g
穀物酢	8 g	食塩	0.1 g
粒マスタード	2 g	こしょう	適量

#### 《作り方》

1. 鯖はさっと塩、酒をふる。トマト・玉葱は粗みじん切りにする。玉葱はさっと塩でもみ、ペーパータオルで軽く水を切る。
2. 調味料（粒マスタード・酢・オリーブオイル）を混ぜた中にトマト・玉葱を加えソースを作る。
3. フライパンで焼いた鯖の上に2のトマトビネガーソースをのせて完成。



### かぶとオクラのあっさり塩昆布煮

★やわらかい食感とあっさりとした味わいで食べやすい仕上がりにしています。

《材料》		1人前	
かぶ	60 g	オクラ	15 g
塩昆布	2.5 g	かつお出汁	30 g

《作り方》

1. かぶはくし切りにする。オクラは塩もみして茹でる。
2. だし汁に塩昆布とかぶを入れてかぶが柔らかくなるまで煮る。
3. かぶを器に盛り、オクラを飾り完成。



### りんごと大豆のカラフルサラダ

★食欲を促すカラフルな見た目になりました。

《材料》		1人前	
りんご	26 g	上白糖	1.5g
黄パプリカ	20 g	こしょう	0.01g
ミックスビーンズ	10 g	サラダ油	1 g
おろし生姜	0.3 g	リーフレタス	3 g
ポッカレモン	1 g		

#### 《作り方》

1. りんごはいちょう切り、黄パプリカは千切りにする。
2. 調味料（おろし生姜・ポッカレモンこしょう・上白糖・サラダ油）を混ぜる。
3. りんご、ミックスビーンズ、黄パプリカに2の調味料を加え、混ぜて完成。

