

3日目 昼食

ムニエルトマトソース

材料 4人分 塩分0.7g (1人)

魚(かじき) 4切れ(1切れ60g)

塩 小さじ2/3

小麦粉 大さじ3

油 大さじ1と2/3

タマネギ 120g

セロリ 20g、

トマトピューレ 80g

ケチャップ 40g

バター 4g

パセリ 少々

作り方

- ① タマネギは1cm角、セロリは0.5cm角に切る。
- ② 魚に塩を振り下味を付け、小麦粉を全体にまぶす。フライパンに油を熱し焼く。
- ③ フライパンにバターを熱し①の切った野菜を炒める。トマトピューレ・ケチャップを入れソースを作る。
- ④皿に②の魚をのせトマトソースをかける。パセリはみじん切りにして散らす。

大根サラダ

材料 4人分 塩分0.9g (1人)

ハム 2枚

大根 160g (1/3本)

きゅうり 40g (1/2本)

ニンジン 40g (1/4本)

ノンオイル青じそドレッシング 大さじ2

- ① ハムは短冊切り、大根・きゅうり・ニンジンは千切りにする。
- ②①とドレッシングを和える

おひたし

材料 4人分 塩分0.4g (1人)

小松菜 240g (1束)

しょうゆ 小さじ2
かつお節 少々 } A

作り方

- ① 小松菜は食べやすい大きさに切り、茹でる。
- ② 水気をしっかりしぼりAを和える。