

たらのムニエル 和風ソース

材料(4人分)	4人分
たら生切り身	4切れ
料理酒	大さじ1(15g)
米粉(または薄力粉)	大さじ2(18g)
サラダ油	大さじ1(12g)
大根	250g
みりん	大さじ1.5(22g)
しょうゆ	大さじ1(18g)
小ねぎ	少々



- ① キッチンペーパーでたら切り身の水分をふき取り、料理酒をかけて10分程置いたあと、たらに米粉をまぶす。
- ② 中火に熱したフライパンにサラダ油を入れ、①を皮目から焼く。焼き色がついたら裏返し、中に火が通るまで焼いたら火を止め、取り出す。
- ③ 大根は皮をむき、すりおろす。小鍋にすりおろした大根、みりん、しょうゆを入れ、中火で熱する。ツツツと沸騰したら、弱火で2~3分程かき混ぜながら加熱する。大根の辛味がなくなったら火を止める。
- ④ 焼いたたらの上に③と小口切りにした小ねぎをのせる。

かぼちゃサラダ

材料(4人分)	4人分
かぼちゃ	200g
きゅうり	1/2本
玉ねぎ	40g
マヨネーズ	大さじ3強(40g)
こしょう	少々
塩	1g

作り方

- ① かぼちゃは種とわたをとり、2cm角の大きさに切る。耐熱皿に入れてふんわりとラップをし、600Wの電子レンジで4~5分加熱して、フォーク等で粗めにつぶし、粗熱をとる。
- ② きゅうりは薄切りにし、少量の塩でもむ。しんなりするまで10分程置き、さっと水で洗って水気を絞る。玉ねぎは薄切りにし、水にさらした後、水気を絞る。
- ③ ボウルに①と②、マヨネーズ、こしょう、塩を加えて和える。

野菜と福神漬けの和え物

材料	4人分
キャベツ	150g
にんじん	40g
福神漬け	20g

作り方

- ① キャベツは2cmの短冊切り、にんじんは皮をむきいちょう切りにする。
- ② 鍋に湯を沸かし、にんじん、キャベツの順に入れて1分程茹で、ザルに上げて冷ます。
- ③ ボウルに水気を絞った野菜と福神漬けを入れて和える。

フルーツヨーグルト

材料	4人分
プレーンヨーグルト	400g
果物(お好みで) りんご、キウイなど	



作り方

- ① 器にヨーグルト、果物を盛り付ける。

栄養成分(1人当たり)

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩(g)	カリウム(mg)	野菜・きのこ類(g)
ごはん	234	3.8	0.5	0	44	-
たらのムニエル和風ソース	145	18.5	3.3	1.0	515	60
かぼちゃサラダ	92	1.2	7.7	0.4	242	70
野菜と福神漬けの和え物	18	0.7	0.1	0.3	107	45
フルーツヨーグルト	90	3.9	3.2	0.1	290	-
	579	28.1	14.8	1.8	1,198	175