

1/16・1/23

木

鮭のムニエル

マカロニサラダ・オニオンスープ

消費期限1/18(土)・1/25(土)

調理時間
約35分

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
396kcal	25.4g	21.3g	26.8g	4.4g
アレルギー物質を含む食品				
マカロニ	●	●		
ポークハム		●	●	

下ごしらえ **A** 魚…解凍する

鮭のムニエル

- 魚…水気を拭き、塩、こしょうして約5分おく
- グリーンリーフ…ちぎる
- フライパンにバターを熱し、水気を拭いて小麦粉をまぶした魚を両面焼き、**2**、ミニトマトと共に盛る。
- フライパンの汚れを拭き取り、**A**を入れて火にかけ、煮立ったら魚にかける。
魚は骨が残っていることがありますので、ご注意ください。

マカロニサラダ

- マカロニ…塩少々を加えた熱湯で約4分ゆでる
貝割大根…根元を切って半分に切る
マカロニをゆでる際に貝割大根を加えてさっとゆでると、辛みがやわらぎます。
- ハム…短冊切り
- 1**、**2**を**B**である。

オニオンスープ

- 玉葱…薄切り
- 鍋に**C**、玉葱、枝豆を入れて煮る。

材 料

	2人用	3人用
骨取北海道産秋鮭切身(80g)(冷凍)	2切	3切
[塩]	小1/4	小1/3
[こしょう]	少々	少々
[小麦粉]	適量	適量
[バター又マーガリン]	大1/2	大2/3
A [バター又マーガリン]	大1	大1 1/2
[しょうゆ]	大1	大1 1/2
グリーンリーフ又葉野菜(冷蔵)	適量	適量
ミニトマト(冷蔵)	2コ	3コ

材 料

	2人用	3人用
マカロニ	40g	60g
ポークハム	2枚	2枚
貝割大根(冷蔵)	1/2パック	1パック
B [マヨネーズ]	大2	大3
[塩、こしょう]	少々	少々

材 料

	2人用	3人用
玉葱	小1コ	小1コ
むき枝豆(冷凍)	20g	30g
C [水]	300ml	450ml
[コンソメ]	1コ	1 1/2コ
[酒]	大2/3	大1
[こしょう]	少々	少々