

調理時間

約**20**分

● あったか豚汁

# タルタルソースで 食べるさけのムニエル



アレルギー物質を含む食品

タルタルソース …………… 卵

☐ 305kcal ㊦ 25.9g ㊧ 16.9g ㊨ 15.8g ㊩ 2.7g

## タルタルソースで食べるさけのムニエル

- ① 魚（冷凍の場合は解凍する）…キッチンペーパーで水気を拭き、両面に塩、こしょうする
- ② トマト…くし形切り
- ③ ポリ袋に水気を拭いた魚、小麦粉を入れ、ポリ袋の口を持って軽く振り、全体にまぶす。
- ④ フライパンにバター、油を熱して魚を表になる方からこんがり焼き、裏返してさらに焼いて盛り、タルタルソースをかけ、②、キャベツを添える。

材料	2人用	3人用	4人用
さけ (80g)	2切	3切	4切
塩	小1/4	小1/3	小1/2
こしょう	少々	少々	少々
小麦粉	適量	適量	適量
バター又マーガリン	大1/2	大2/3	大1
油	大1/2	大2/3	大1
タルタルソース	2袋	3袋	4袋
カットキャベツ (千切り)	100g	150g	200g
トマト	小1コ	小1コ	1コ

## あったか豚汁

- ① 鍋にだし汁、大根、人参、白菜を入れて煮立て、豚肉を加えてアクを取り、蓋をして中火で煮る（目安として2人用約6分）。
- ② ①に火が通ったら、みそを溶かし入れる。

材料	2人用	3人用	4人用
豚コマ	50g	70g	100g
カット白菜 (ざく切り)	100g	150g	200g
カット大根 (イチヨウ切り)	100g	150g	200g
カット人参 (イチヨウ切り)	30g	40g	60g
だし汁	400ml	600ml	800ml
みそ	大1 1/3	大2	大2 2/3