

調理時間

約15分

●ごま油香るもちもちだんご汁

フライパンで! サーモンフライ



- 骨取りサーモンフライ…小麦使用 ●みそ汁だんご…小麦使用
●骨取りサーモンフライ…カラフトマス：ロシア産

☐348kcal 蛋17.4g 脂15.2g 炭34.8g 塩2.3g

フライパンで!サーモンフライ

- ① グリーンリーフ…ちぎる
- ② フライパンに多めの油(1cmくらい)を熱し、凍ったままの魚を揚げ焼き、①、ミニトマトと共に盛り、ソースをかける。

材料	2人用	3人用	4人用
骨取りサーモンフライ(冷凍)	180g 4切	270g 6切	360g 8切
油	適量	適量	適量
ソース	適量	適量	適量
グリーンリーフ又葉野菜	適量	適量	適量
ミニトマト	2コ	3コ	4コ

ごま油香るもちもちだんご汁

- ① 鍋にだし汁を煮立て、カット野菜、凍ったままのだんごを入れて約4~5分煮る。
- ② 水菜…ざく切り
- ③ ①に火が通ったら、②を加えてさっと煮、みそを溶かし入れ、ごま油を振る。

材料	2人用	3人用	4人用
みそ汁だんご(冷凍)	60g	90g	120g
カット野菜 <大根、人参>	120g	180g	240g
水菜	1/4ワ	1/3ワ	1/2ワ
だし汁	400ml	600ml	800ml
みそ	大1 1/3	大2	大2 2/3
ごま油	少々	少々	少々