Casual Dish
カジュアルディッシュ

12/5
土曜日

たらの和風ムニエル
おかず汁



調理時間（2人分）約25分

●エネルギー 440kcal ●蛋白質 36.9g ●脂質 21.4g ●炭水化物 25.5g ●食塩相当量 3.7g
※ご飯の栄養量は含まれておりません
●温泉卵…卵使用

下ごしらえ ㋐ 魚は解凍する。

たらの和風ムニエル

① 魚は水気を拭き、塩、こしょうして約5分おく。
② 魚は水気を拭いて小麦粉をまぶし、Ⓐのバターを熱したフライパンで両面焼き、ちぎったレタスと共に盛る。
③ フライパンの汚れを拭き取り、Ⓑを入れて火にかけ、煮立ったら魚にかける。

材料	2人用	3人用
骨取り真だら切身（冷凍）	200g (2切)	300g (3切)
●塩	少々	小1/4
●こしょう	少々	少々
●小麦粉	適量	適量
Ⓐ ●バター又マーガリン	小1	大1/2
Ⓑ ●バター又マーガリン	大2/3	大1
Ⓑ しょうゆ	大1	大1 1/2
レタス又葉野菜（冷蔵）	適量	適量

おかず汁

① れんこんはいちょう又半月切りにし、さっと水洗いする。大根はいちょう切り、太葱は斜め切り、人参は半月切り、油あげは短冊切りにする。
② 鍋にだし汁、①を入れて蓋をして中火で煮る（目安として2人用約6分）。火が通ったらⒸで調味する。

材料	2人用	3人用
油揚げ	2/3枚	1枚
れんこん（冷蔵）	60g	90g
大根（冷蔵）	100g	150g
太葱（冷蔵）	1/3本	1/2本
人参（冷蔵）	30g	40g
●だし汁	400ml	600ml
Ⓒ ●塩	小1/4	小1/3
Ⓒ ●しょうゆ	大1/2	大2/3
Ⓒ ●みりん	小1	大1/2