

1/20

火曜日

●チキンと野菜のコンソメスープ
タルタルソースで食べる
骨取り鮭のムニエル



調理時間
(2人分)
約20分

●エネルギー 280kcal ●蛋白質 25.3g ●脂質 14.2g ●炭水化物 14.6g ●食塩相当量 3.0g
※ご飯の栄養量は含まれておりません

●タルタルソース…卵使用

タルタルソースで食べる 骨取り鮭のムニエル

下ごしらえ ①魚…解凍する

- 魚…水気を拭き、両面に塩、こしょうする
※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。
- トマト…くし形切り
グリーンリーフ…ちぎる
- フライパンに①を熱し、水気を拭いて小麦粉をまぶした魚を表になる方から焼き、返してさらに焼く。器に盛り、タルタルソース、②を添える。

※魚の身が厚い場合は、蓋をして蒸し焼いてください。

材料	2人用	3人用	4人用
骨取北海道産秋鮭切身 (80g) (冷凍)	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
① 油	大1/2	大2/3	大1
タルタルソース	2袋	3袋	4袋
グリーンリーフ又葉野菜 (冷蔵)	適量	適量	適量
トマト (冷蔵)	小1コ	小1コ	1コ

チキンと野菜のコンソメスープ

- 鍋に①、白菜、玉葱、人参を入れて煮立て、鶏肉を加えて蓋をし、中火で煮る。火が通ったら③で調味する。

材料	2人用	3人用	4人用
若鶏コマ	50g	70g	100g
カット白菜 (ざく切り)	100g	150g	200g
カット玉葱 (薄切り)	80g	120g	160g
カット人参 (いちょう切り)	30g	40g	60g
〔水	400ml	600ml	800ml
② コンソメ	1コ	1 1/2コ	2コ
〔酒	大2/3	大1	大1 1/3
③ しょうゆ	小2/3	小1	大1/2
〔 塩、こしょう	少々	少々	少々