

弁当orランチ名

鮭のミルワリゾット

弁当orランチ内容

- ・ 鮭のミルワリゾット
- ・ 和風サラダ
- ・ フルーツスモージー

野菜量

155

g

調理時間

40分



エネルギー 779 kcal たんぱく質 34.8 g 脂質 16.1 g
 炭水化物 111.4 g 食塩相当量 2.9 g

メニューのセールスポイント

かしわめがたにこん根取できつ、家でも簡単に作れる。
 野菜もたっぷり、果物もたっぷり食べられる。

材料・分量

<p><ミルワリゾット></p> <p>ごはん : 160</p> <p>低脂肪牛乳 : 280</p> <p>固形トウモロコシ : 3</p> <p>玉ねぎ : 30</p> <p>にんじん : 20</p> <p>ゆずの実 : 15</p> <p>鮭 : 50</p> <p>塩 : 0.02</p> <p>黒コショウ : 0.05</p> <p>オリーブ油 : 6 (炒め用)</p>	<p><和風サラダ></p> <p>レタ : 35</p> <p>キュウリ : 20</p> <p>木綿豆腐 : 15</p> <p>オクラ : 15</p> <p>かつお節 : 5</p> <p>ミミズ : 20 (1コ)</p> <p>ポン酢 : 15</p> <p>オリーブ油 : 2.5</p>	<p><フルーツスモージー></p> <p>バナナ : 30</p> <p>リンゴ : 20</p> <p>パイナップル : 20</p> <p>ヨーグルト : 10</p> <p>いちじく : 10</p> <p>牛乳 : 20</p> <p>水 : 20</p> <p>氷 : 20</p>
---	---	---

作り方

- ◎ ミルワリゾット
 - 玉ねぎ : 20g切、にんじん : 1cm角、ゆずの実 : 4cm幅
 - ① にんじん、ゆずの実を水と一緒にボウルに入水、レンジ600wで5分。→半切通、たらOK。
 - ② オリーブ油 (1/2. 30g) をフライパンに入水、玉ねぎを炒める。→ホイルで包んでおく (予熱で火を通す)
 - ③ 鮭を予熱したお鍋で4分、返して5分焼く。
 - ④ 炒めた玉ねぎが入ったフライパンに牛乳をコシキエ加入。
 - ⑤ 7分間煮、下ゆじた野菜を加え、塩、コショウの味を整える。
 - ⑥ 水分を少し飛ばしたら、皿に盛り付け、中心に鮭をのせ、周りにオリーブ油をかける。
- ◎ 和風サラダ
 - レタ : 10枚くらいを2cm角、キュウリ : 2cmスライス、オクラ : 1cm幅の小切、ミミズ : 1/2に切る、木綿豆腐 : 2cm3cmに切る。
 - ① レタ、豆腐、オクラを大ききボウルで混ぜる。
 - ② 小ききボウルに、ポン酢、オリーブ油を混ぜる。
 - ③ 皿に①を乗せ、スライスしたキュウリ、ミミズをのせる。
 - ④ ③にかつお節をのせ、②をまわしかける。
- ◎ フルーツスモージー
 - 果物 : 各2~4cmに切る
 - ① ミキサーに全て入れ、氷が少し残るくらいまでかくはんする。