



白身魚とキャベツのおろし煮



《材料…2人分》			
白身魚（生たら）	2切れ（140g）	大根おろし	厚さ 2.5cm 分
片栗粉	1 適量	A {	だし汁 100ml
キャベツ	1 枚半		しょうゆ 小さじ2
いんげん	3本		みりん 小さじ2
にんじん	厚さ 1.5cm		砂糖 小さじ1

【作り方】

- ① 魚は食べやすい大きさに切り、片栗粉をまぶす。
- ② キャベツは食べやすい大きさに切る。いんげんは筋をとり茹でて半分に切る。
- ③ 鍋にAの調味料を熱し、①の魚を入れ加熱する。
- ④ ③にキャベツと水分を切った大根おろしを入れ、ひと煮立ちさせる。器に盛り付け、茹でたいんげんを添える。

【ポイント】

- ・大根おろしは、味が薄まらない様に水分を切って煮汁に入れましょう。

1人分栄養価	
熱量	123kcal
たんぱく質	14.5g
食塩相当量	1.1g



れんこんのサラダ

《材料…2人分》			
れんこん	1/2 節	食塩	指2本ひとつまみ
きゅうり	1/5 本	こしょう	少々
酢	小さじ1強	マヨネーズ	大さじ1
砂糖	小さじ2/3		

【作り方】

- ① れんこんは皮をむき、縦4つ割りにし、2～3mmのいちょう切りにする。水にさらした後、熱湯で茹でる。熱いうちに酢・砂糖・食塩と和え、冷ます。
- ② きゅうりは、たて半分にし、2mm位の斜め切りにする。
- ③ ボウルに①と②を混ぜ、こしょう・マヨネーズを加え混ぜ、器に盛る。



1人分栄養価	
熱量	81kcal
たんぱく質	1.1g
食塩相当量	0.4g