

12/11・12/18

木

骨取さけのムニエル

野菜とマカロニのチャウダー

消費期限12/13(土)・12/20(土)

調理時間
約20分

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
325kcal	23.8g	15.8g	25.6g	2.8g
アレルギー物質を含む食品				
小麦	乳成分	卵	そば	落花生
タルタルソース				
シェルマカロニ	●			
牛乳	●			

下ごしらえ ア 魚…解凍する

骨取さけのムニエル

- ① 魚…キッチンペーパーで水気を拭き、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。

- ② トマト…くし形切り
サニーレタス…ちぎる

- ③ ポリ袋に水気を拭いた魚、小麦粉を入れ、ポリ袋の口を持って軽く振り、全体にまぶす。

- ④ フライパンにバター、油を熱し、余分な小麦粉を落と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、タルタルソースをかけ、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。

[For Kids] 魚が苦手なお子さまも、タルタルソースなどのお子さまが好きな味にすることで美味しく食べられます♪

野菜とマカロニのチャウダー

- ① 人参…いちよう又半月切り
玉葱…薄切り
キャベツ…ざく切り

- ② 鍋に水、①、コンソメを入れて煮立て、マカロニを加え、蓋をして中火で煮る(目安として2人用約10分)。

- ③ ②に火が通ったら、牛乳を加えてさっと煮、塩、黒こしょうで味を調える。

牛乳は火加減が強いと分離することがあるので、注意しながら加熱しましょう。

[For Kids] お子さまには黒こしょうを入れなくても♪

材 料

2人用

3人用

骨取北海道産秋鮭
切身(80g)(冷凍)

2切

3切

塩
こしょう

小1/4

小1/3

小麦粉

少々

少々

バター又マーガリン
油

適量

適量

バター又マーガリン

大1/2

大2/3

油

大1/2

大2/3

タルタルソース

2袋

3袋

サニーレタス又葉野菜
(冷蔵)

適量

適量

トマト(冷蔵)

小1コ

小1コ

材 料

2人用

3人用

キャベツ(冷蔵)

100g

150g

玉葱

小1コ

小1コ

人参(冷蔵)

30g

40g

シェルマカロニ

20g

30g

水

250ml

400ml

コンソメ

1コ

1 1/2コ

牛乳

150ml

200ml

塩、粗びき黒こしょう

少々

少々