

8/
20・27

木曜日

鮭のムニエル

マカロニサラダ・アスパラのコンソメスープ 消費期限8/22(土)・8/29(土)

調理時間
約35分

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
374kcal	23.1g	20.2g	25.9g	4.3g
アレルギー物質を含む食品 小麦 乳成分 卵 そば 落花生 えび かに くらみ				
マカロニ	●			



下ごしらえ ア 魚…解凍する

鮭のムニエル

- 魚…水気を拭き、塩、こしょうして約5分おく
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。
- サニーレタス…ちぎる
- フライパンにバターを熱し、水気を拭いて小麦粉をまぶした魚を両面焼き、②、ミニマトと共に盛る。
- フライパンの汚れを拭き取り、Aを入れて火にかけ、煮立ったら魚にかける。

マカロニサラダ

- 胡瓜…小口切り→塩もみ→水気を絞る
人参…細切り
- マカロニ…塩少々を加えた熱湯で約4分ゆでる(途中、人参を加える)→水気をきる
- ②、胡瓜をBであえる。

アスパラのコンソメスープ

- アスパラ…下から5cm程度皮をむき、斜め切り
- 鍋にCを煮立て、①、コーンを入れて煮る。

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	小1/4	小1/3
こしょう	少々	少々
小麦粉	適量	適量
バター又マーガリン	大1/2	大2/3
バター又マーガリン	大1	大1 1/2
A しょうゆ	大1	大1 1/2
サニーレタス又葉野菜(冷蔵)	適量	適量
ミニマト(冷蔵)	2コ	3コ

材 料	2人用	3人用
マカロニ	40g	60g
人参(冷蔵)	30g	40g
胡瓜(冷蔵)	1/2本	1本
塩	少々	小1/4
B マヨネーズ	大2	大3
塩、こしょう	少々	少々

材 料	2人用	3人用
グリーンアスパラ(冷蔵)	2本	2本
カーネルコーン(冷凍)	20g	30g
水	300ml	450ml
C コンソメ	1コ	11/2コ
酒	大2/3	大1
こしょう	少々	少々