12/
8・15
火曜日

さけのムニエル

ミネストローネ

調理時間 約25分

消費期限12/10(木)・12/17(木)

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
302kcal	19.6g	19.3g	15.7g	3.0g



さけのムニエル

1. 魚(冷凍の場合は解凍する)は水気を拭いて塩、こしょうし、約5分おく。
2. 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、ちぎったグリーンリーフと共に盛る。
3. 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。

魚は骨がある場合がありますので、ご注意ください。

材　料	2人用	3人用
さけ(80g)	2切	3切
A 塩	小1/4	小1/3
A こしょう	少々	少々
A 小麦粉	適量	適量
A バター又マーガリン	大1/2	大2/3
A バター又マーガリン	大2/3	大1
A しょうゆ	小2/3	小1
グリーンリーフ又葉野菜(冷蔵)	適量	適量

ミネストローネ

1. キャベツはざく切り、セロリは筋を取って人参と共に角切りにする。ウインナーは小口切りにする。
2. 鍋に水、コンソメ、1を入れて蓋をして中火で煮る。火が通ったらコーンを加えてさっと煮、Bで調味する。

材　料	2人用	3人用
ウインナー	2本	3本
キャベツ(冷蔵)	100g	150g
セロリ(冷蔵)	2/3本	1本
カーネルコーン(冷凍)	20g	30g
人参(冷蔵)	40g	60g
B 水	500ml	750ml
B コンソメ	2/3コ	1コ
B トマトケチャップ	大1 1/3	大2
B 塩、こしょう	少々	少々