

鮭フライタルタル

材料(2人分)

鮭	70g×2切れ
塩(下味)	1g
小麦粉	10g(大さじ1強)
卵	10g(1/4個)
パン粉	14g(大さじ5弱)
揚げ油	適量
玉ねぎ	14g
塩	ひとつまみ
ゆで卵	25g(1/2個)
マヨネーズ	20g(大さじ2弱)
砂糖	1g(小さじ1/3)
パセリ	お好みで

◆ 酸味を効かせたい方はレモン果汁を数滴

ブロッコリー	60g(4個)
ゆで塩	適量
レモン	16g(2切れ)

1人分の栄養価

エネルギー	310kcal	脂質	19.6g
たんぱく質	20.3g	塩分	1.1g



作り方

- ① 鮭に塩で下味をつける。
小麦粉、卵、パン粉の順で付け180℃の油で5~6分揚げる。
- ② 玉ねぎ、ゆで卵、パセリをみじん切りする。
玉ねぎは塩もみし、水にさらした後水気をきっておく。
ボウルに、玉ねぎ、ゆで卵、Aを加えて混ぜ合わせる。
- ③ ブロッコリーは塩ゆでし、レモンはくし切りにする
- ④ 揚げた鮭を器に盛り、②をかける。
付け合わせのブロッコリーとレモンを盛りつける。

主菜

クラムチャウダー

材料(2人分)

あさり(殻付き)	100g
あさりのゆで汁	120g(カップ1/2強)
人参	20g(小1/4個)
玉ねぎ	20g(小1/8個)
牛乳	120g(カップ1/2強)
シチューの素	12g(1/2かけ)

◆ お好みでパセリを加えると彩りもきれいです

1人分の栄養価

エネルギー	49kcal	脂質	2.2g
たんぱく質	2.6g	塩分	0.7g



作り方

- ① あさは塩水につけ、砂出ししておく。
- ② よく洗ったあさをゆでる。殻が開いたら取り出し、むき身にする。ゆで汁はざるでこし、とっておく。
- ③ 人参、玉ねぎを1cm角に切る。
- ④ あさり、ゆで汁、人参、玉ねぎ、牛乳を鍋に入れて煮る。
- ⑤ 沸騰したら、あざりとシチューの素を入れる。
- ⑥ 器に盛り付ける。

汁物