



10月15日 3年



生活習慣病予防食

## 白身魚のきのこチーズ焼き ジュリエンスープ ポテトサラダ ご飯

### 【白身魚のきのこチーズ焼き】

<材料・2人分>

- ◎白身魚60g 2枚 ◎小麦粉 小1 $\frac{1}{2}$  ◎こしょう 少々 ◎油 小1  
◎とろけるチーズ 1枚 ◎えのき 1 $\frac{1}{2}$ 束 ◎醤油 大1 $\frac{1}{2}$  ◎レタス 1枚  
◎トマト 小1 $\frac{1}{2}$ 個

<作り方>

- ① 白身魚にこしょうをし、小麦粉をまぶす。
- ② レタスは食べやすい大きさに手でちぎり、トマトはくし型に切っておく。
- ③ フライパンに油をしき、中火にし、①の魚をきつね色に焼き、返して、炒めておいたえのきとチーズをのせて焼く。チーズがとろけてきたら火を止める。
- ④ 器に②のレタスとトマト、③の魚を盛り、醤油をかける。

### 【ジュリエンスープ】

<材料・2人分>

- ◎玉ねぎ 20g ◎人参 15g ◎生椎茸 1 $\frac{1}{2}$ 枚 ◎コンソメ 1 $\frac{1}{4}$ 個  
◎水 300cc ◎塩 小1 $\frac{1}{3}$  ◎こしょう 少々

<作り方>

- ① 玉ねぎ、人参、キャベツ椎茸は干切りにする。
- ② 水にコンソメを入れ、煮立ったら①を加え、野菜が柔らかくなったら塩・こしょうする。

### 【ポテトサラダ】

<材料・2人分>

- ◎ジャガイモ 100g ◎人参 20g ◎スキムミルク 大2 ◎キュウリ 40g  
◎塩 小1 $\frac{1}{8}$  ◎マヨネーズ 大1 ◎レモン汁 大1 $\frac{1}{2}$

<作り方>

- ① ジャガイモは、皮をむいて切り、人参は干切りにして茹でる。熱いうちにスキムミルクを混ぜておく。
- ② キュウリは薄い輪切りにし、塩をまぶしておく。水で洗い、絞る。
- ③ ①、②とマヨネーズ・レモン汁と混ぜ合わせる。