



## 魚が主菜のヘルシーメニュー

## さわらのハーブソテーランチ

DHAやEPA、良質なたんぱく質が豊富なさわらを使ったヘルシーな一品です。ハーブの香りとカラフルな食器で、普段あまり魚を食べない人にもアピールできるメニューに変身。副菜もヘルシーさにこだわりました。

1. さわらのハーブソテー (E155IWC)
2. おかわかめと花びら茸のお浸し (G105IPC)
3. コンソメスープ (C47DT)
4. カッターチーズとフルーツのはちみつソース (G107IGC)

## 1. さわらのハーブソテー (E155IWC)

【材料】：1人分

さわら	40g
オリーブオイル	適量
小麦粉	適量
塩	少々
こしょう	少々
バター	適量
タイム	2本
コーン	40g
トマト	10g

【作り方】

- ① トマトをスライスする。
- ② さわらに塩・こしょうで下味をつけ、小麦粉をまぶす。
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れて火にかけ、タイムを入れて油に香りを移す。
- ④ タイムを取り出し、さわらを焼く。
- ⑤ カリッと焼けてきたら、バターを加える。
- ⑥ 皿にコーンを盛り、その上にさわら、トマトを盛り付け、取り出したタイムを添える。

## 2. おかわかめと花びら茸のお浸し (G105IPC)

【材料】：1人分

おかわかめ	10g
花びら茸	10g
ごま塩	少々
だし汁	適量

【作り方】

- ① おかわかめを水洗いし、沸騰したお湯でさっと茹でる。
- ② 花びら茸も同様にさっと茹でる。
- ③ だし汁を入れたボールに、おかわかめ、花びら茸を入れてなじませる。
- ④ お皿に盛り付け、上からごま塩をふりかける。

## 3. コンソメスープ (C47DT)

【材料】：1人分

コンソメスープ	140ml
フランスパン	5g
粉チーズ	少々
イタリアンパセリ	適量

【作り方】

- ①コンソメスープにフランスパンを浸す。
- ②パンの上に粉チーズを振りかける。
- ③イタリアンパセリを飾る。

## 4. カッテージチーズとフルーツのはちみつソース (G107cc)

【材料】：1人分

カッテージチーズ	30g
ブルーベリー	1粒
キウイ	5g
はちみつ	適量

【作り方】

- ①器にカッテージチーズ、キウイ、ブルーベリーを盛り付ける。
- ②①の上にはちみつをかける。