

大人1人分
塩分2.7g
563kcal

月曜日

鮭のコーンクリームソース

材料(大人2人分+こども2人分)・作り方

- 生鮭(さけ).....80g×3切
(こどもは2人で1切)
酒.....15g(大さじ1)
サラダ油.....3g(小1弱)
★コーンクリーム缶...1/2缶(90g)
★牛乳.....大さじ2(30g)
★塩こしょう.....ひとつまみ(1g)
★バター.....10g
付)トマト.....1個 →くし形切り
レタス.....1/3玉 →ひと口大にちぎる

- ①鮭は酒をふりかけ5分程おき、臭みを消す。
- ②★を合わせソースをつくる。
レンジでバターが溶ける程度に加熱する。
- ③鮭の水気をキッチンペーパーでふき取る。
- ④フライパンにサラダ油をしき、鮭を両面焼く。
- ⑤皿に付合せの野菜と鮭を盛り、鮭に②のソースをかけて完成。

食材の分量や切り方は、お子さんの年齢や食欲に合わせて調整してください。

※写真は大人1人分+こども1人分です。

もやしとねぎのポン酢ナムル

材料(大人2人分+こども2人分)・作り方

- もやし.....1袋(200g)
小ねぎ.....1/2束 →5cmの長さに切る。
しょうが.....少々(6g) →みじん切り
ごま油.....4g(小さじ1)
ポン酢.....6g(小さじ1)

- ①耐熱容器にもやしと小ねぎを入れふんわりとラップをかけレンジで加熱。(目安は600wで3分程度)
※容器が熱くなっており、ラップを取るときに熱風が出るのでやけどに注意してください。
- ③水気を切り、しょうが、ごま油、ポン酢で和えて完成。

キャベツの味噌汁

材料(大人2人+こども2人分)・作り方

- キャベツ...1/6玉 →ざく切り
玉ねぎ...1/2玉 →千切り
油あげ...1/2枚(10g) →熱湯をかけひと口大に切る
だし汁.....480ml →今回はかつおだしを使用
味噌.....大さじ2
小ねぎ.....適量 →小口切り

- ①鍋にだし汁・玉ねぎを入れて火にかけ、沸騰したらキャベツ・油あげを加えて煮る。
- ②野菜がやわらかくなったら火を止め、味噌を溶く。
- ③器に盛り、小ねぎを散らして完成。

ごはん

大人150g、こども110g前後