



白身魚のソテーセット

簡単にできる白身魚のソテーと濃厚で美味しいトマトソースをあわせました。トマトのうま味で減塩効果も！ どんな食材にも合うので活用してほしいソースです！ 副菜も酸味や香味野菜で減塩！ 食欲のない日でもペロリと食べられるレシピです♪

食事バランスガイド

料理名	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
ごはん (150g)	1.5				
白身魚のソテー～トマトソース～		1	3		
千切り大根の中華風酢の物		1			
なすのコーチャンみそ和え		1			
フルーツヨーグルト				1	1
1食分の合計	1.5	3	3	1	1

1食分 エネルギー632kcal たんぱく質31.3g 脂質 12.7g 炭水化物99.8g

野菜・きのこ・海藻使用量 228g

食塩相当量 2.0g

主菜 白身魚のソテー～トマトソース～

材料/1人分

しいら	80 g
小麦粉	適量
塩こしょう	少々
バター	2 g
ピーマン	20 g
トマト缶	65 g
にんにく	1 g
固形コンソメ	1/6 個
オリーブ油	2 g

作り方

- しいらは両面に塩こしょうをし、しばらく置いてペーパーで水分をふき取り小麦粉を薄くまぶす。ピーマンは1cm幅の縦切りにする。
- バターを熱したフライパンでしいらとピーマンを両面色よく焼き、お皿に盛り付けておく。
- 2のフライパンにオリーブ油と粗みじんにしたにんにくを入れ、香りが出るまで炒める。
- 3にトマト缶、コンソメを加え入れ、かき混ぜながら中火で煮詰める。
- 2を皿に盛り付け、4をかける。

副菜 1 千切大根の中華風酢の物

材料/1人分

千切り大根	7 g	
きゅうり	25 g	
乾燥きくらげ	1 g	
卵	10 g	
かにかまぼこ	5 g	
塩	少々	
A	砂糖	小さじ2/3
	薄口しょうゆ	小さじ1/2
	酢	大さじ1/2
	ごま油	小さじ1/4

作り方

- 千切り大根はお湯で戻して食べやすい大きさに切っておく。乾燥きくらげはお湯で戻して千切りにしておく。
- きゅうりは斜めに薄切りにして、千切りにし、塩もみをして水気を切っておく。
- 卵は薄焼きにして細く切り、錦糸卵にしておく。かにかまぼこは手でほぐしておく。
- Aを混ぜ合わせ、合わせ酢をつくり、1～3と和える。

副菜 2 なすのコチュジャンみそ和え

材料/1人分

なす	80 g	
青じそ	2 g	
A	すりごま	3 g
	みそ	3 g
	コチジャン	3 g
	砂糖	小さじ2/3

作り方

- なすは6cmほどの棒状に切り、レンジで約3分加熱し、水気を切る。青じそは千切りにし、水にさらし、水気を切っておく。
- ボウルにAを入れ、なすと半量の青じそを加えて混ぜ合わせる。器に盛り付け、その上に残りの青じそを天盛にする。

副菜 3 フルーツヨーグルト

材料/1人分

ヨーグルト	80 g
キウイ	30 g
バナナ	50 g

作り方

- ヨーグルトを器に盛り付け、その上に食べやすい大きさに切った、キウイとバナナを盛り付ける。