

鮭のタルタルソース & 変わりみそ汁

いつもとひと味がう汁物で野菜をたっぷり食べられる！

栄養のPoint

切り干し大根と牛乳を使ったみそ汁で食物繊維とカルシウムがとれる！

野菜量
100g

野菜をおいしく食べる工夫

★具たくさんみそ汁
汁物に野菜を入れると柔らかくなり
甘みも溶け出すよ♪

★子どもが喜びきゅうりの飾り切り
フォークで皮に筋を入れるだけで、
可愛い花の形になるよ！

栄養量 (1人分)

エネルギー:669kcal/食塩相当量:2.0g
カルシウム:190mg/食物繊維:8.4g

材料 (4人分)

鮭のタルタルソース

鮭のムニエル

- ・鮭……………4切れ
- ・塩……………小さじ1/4
- ・コショウ……………少々
- ・薄力粉……………大さじ2
- ・バター……………32g

タルタルソース

- ・玉ねぎ……………16g
- ★卵……………1個
- ・マヨネーズ……………大さじ4
- ★牛乳……………大さじ1と1/3
- ・みりん……………小さじ1と1/2
- ・塩コショウ……………一つまみ
- ・パセリ……………少々

- ・ご飯(1人分)……………160g

飾り野菜など

- ・サラダ菜……………4枚
- ・じゃがいも……………約1個
- ・きゅうり……………約1/2本
- ・ミニトマト……………8個

変わりみそ汁 (子供の好きな野菜でもOK!)

- ・鶏もも肉……………80g
- ・小松菜……………約1/3束
- ★切り干し大根(乾)……………24g
- ・人参……………約1/5本
- ・しいたけ……………1個
- ・油揚げ……………1/3枚
- ・だし……………480ml
- ★白みそ……………大さじ2強
- ★牛乳……………240ml
- ・青ねぎ(お好みで)……………12g

次の日のアレンジ

シーフードミックスや
ウインナーを足して
スープパスタに♪

★ゆで卵をまとめて
作っておいて、
忙しい朝食にプラス！

★牛乳を加えることで
まろやかなソースに♪

だし

このレシピでは、かつおと昆布の天然だしを使用しています。市販の顆粒だし等比べて塩分が抑えられ、自然なおいしさが引き立ちます。違いを試してみてください♪

★牛乳と塩分の少ない白みそを使うことで、塩分カット。

★切り干し大根は
煮物以外に汁物に
入れても美味しい！

作り方はこちら

クックパッド
「吹田市役所公式キッチン」

