

## 第四小学校 ヘルシークッキング教室

### 魚のムニエル野菜ソースかけ

◇エネルギー 262kcal たんぱく質 15.6g 脂質 13.6g 食物繊維 2.1g 食塩 1.0g

材料(4人分)		作り方
魚	4切れ	①トマト、玉ねぎ、パプリカはみじん切りにし、Bの調味料と混ぜ合わせておく。 ②魚の水気をキッチンペーパーでふきとり、混ぜ合わせておいたAを魚にまぶす。 ③熱したフライパンにオリーブ油を入れ、②の魚を両面こんがり焼く。 ④皿に③の魚を盛り、①の野菜ソースをかける。
A { 小麦粉	大さじ4	
A { カレー粉	小さじ4	
オリーブ油	大さじ2	
トマト	120g	
玉ねぎ	120g	
パプリカ	120g	
B { 酢	大さじ4	
B { オリーブ油	小さじ4	
B { 砂糖	小さじ2	
B { 塩	小さじ1	
B { こしょう	少々	

### こんにゃくとれんこんのきんぴら

◇エネルギー 69kcal たんぱく質 2.2g 脂質 2.2g 食物繊維 3.0g 食塩 0.6g

材料(4人分)		作り方
こんにゃく	1/2枚	①こんにゃくは熱湯をかけてアク抜きし、食べやすい大きさにスプーンなどでちぎる。れんこんは1cm角の棒状にし、更に乱切りにする。しめじは石づきを落とし、ほぐしておく。 ②フライパンにごま油を熱し、①を軽く炒め、Cを入れる。 ③弱火で味をからめるように煮、煮汁がなくなったら火を止め、かつお節を混ぜ入れる。
れんこん	160g	
しめじ	1パック	
ごま油	小さじ2	
C { 砂糖	8g	
C { みりん	8g	
C { しょうゆ	16g	
かつお節	2パック	