

鮭のムニエルと緑黄色野菜たっぷりのカラフル定食

「ビタミンC」や「ビタミンE」には抗酸化作用があり、肌荒れを防いだりしみやたるみにも効果的！

「タンパク質」はお肌のコラーゲンを作る役割があります！

「亜鉛」は皮膚や粘膜の健康維持に、「鉄」は肌のくすみ対策に！

肌に良い効果をもたらす栄養素が豊富かつ簡単お手軽なレシピ！！



1食分の栄養素

エネルギー	713kcal
たんぱく質	33.6g
脂質	22.0g
食塩	2.9g

V：野菜300g

O：脂質エネルギー比27.8%

S：食塩2.9g

材料（1人前）

《ご飯》

うるち米75g

《鮭のムニエル～レモンソース～》

鮭80g 胡椒0.2g 食塩0.5g
薄力粉10g オリーブオイル2.5g
レモン40g パセリ1g バター5g

《きのこソテー（付け合わせ）》

エリンギ40g 食塩0.2g

《ほうれん草ソテー（付け合わせ）》

ほうれん草30g

《オレンジサラダ》

オレンジ25g トマト50g グリーンリーフ20g
胡瓜50g オリーブオイル5g
酢10g 食塩0.2g
胡椒0.2g 砂糖1g 粉チーズ1g

《赤パプリカと人参のポタージュ》

赤パプリカ75g 人参35g オリーブオイル2g
水 50ml 豆乳100ml コンソメ1.2g
胡椒0.2g 食塩1.2g パセリ1g

《鮭のムニエル～レモンソース～》

- ① レモンは半分を薄切り、半分は絞っておく
- ② パセリはみじん切り、エリンギは一口大に切る
- ③ 鮭に塩胡椒をして、薄力粉をまぶす
- ④ フライパンにオリーブオイルを入れ、中火で熱し、鮭を入れて焼く
- ⑤ 両面が焼けたら、レモンの上に盛り付ける

《きのこソテー》

- ① ④で使ったフライパンをそのまま使用し切っておいたエリンギを炒め、食塩で味付けする

《ほうれん草ソテー》

- ① ほうれん草を4cmに切り、きのこソテーを炒めた後のフライパンでソテーする
- ② フライパンを洗って水気を取り、レモンの絞り汁、パセリ、バターを入れて弱めの中火で熱し、ふつふつしてきたら混ぜながらさっと加熱し、鮭にかける

《オレンジサラダ》

- ① 計量カップにオリーブオイル、酢、塩胡椒、砂糖を加えて混ぜ、ドレッシングを作る
- ② グリーンリーフを縦2つに切り、1cm幅程度に切る
- ③ 胡瓜は斜め切りをして5mm程度に千切り、オレンジは一口大に切る
- ④ トマトはくし切りにした後、一口大に切る
- ⑤ ②と③を組み合わせてお皿に移し、①のドレッシングをかける
- ⑥ 最後に粉チーズをかけて完成

《赤パプリカと人参のポタージュ》

- ① 赤パプリカは縦半分に切り、種とヘタを取り除き、横に薄切りにする
- ② 人参は縦半分に切って切り口を下にし、横に薄切りにする（半月切り）
- ③ 鍋にオリーブオイルを入れて熱し、赤パプリカ、人参を入れてしんなりするまで中火で炒める
- ④ 水（50cc）、コンソメを加えて煮たら、蓋をして柔らかくなるまで弱火で7分ほど煮て、その後粗熱を取る
- ⑤ ミキサーに③を入れて攪拌する
- ⑥ 鍋に戻し入れ、豆乳、塩を加えて混ぜながら中火で温める
- ⑦ 器に盛り、パセリ、胡椒をふって完成