

「食物繊維たっぷり！ in KINDAI サワラと十六穀米定食」



栄養価（主食は十六穀米150g）

エネルギー	603kcal
タンパク質	25g
脂質	16g
食塩	2.8g

V. 野菜165g
O. 脂質エネルギー比24%
S. 食塩2.8g

材料（1人分）

A.	さわら	1切れ
	塩	0.5g
	小麦粉	少々
	トマト水煮缶	40g
	玉ねぎ	20g
	セロリー	10g
	ズッキーニ	10g
	黄ピーマン	5g
	塩	0.2g
	コンソメ	0.5g
	サラダ油	2.5g

B.	サツマイモ	60g
	りんご	20g
	砂糖	5g
	レーズン	5g

C.	ミックスビーンズ	20g
	ブロッコリー	40g
	ツナノンオイル	20g
	マヨネーズ	8g
	ヨーグルト	8g
	マスタード	2g
	塩	0.2g

D.	豆苗	20g
	もやし	20g
	コンソメ	3g

作り方

A. さわらの彩り野菜ソース

- ① さわらは塩をして小麦粉を軽くまぶす。
- ② 魚はフライパンに油を入れて両面焼く。
- ③ 玉ねぎ、セロリ、ズッキーニ、黄ピーマンはサイコロに切って、軽く炒め、トマト水煮缶を入れて野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ④ 焼いたさわらに、③の野菜ソースをかける。

B. サツマイモとリンゴの重ね煮

- ① サツマイモは1cm厚さ、リンゴはイチヨウ切りにする。
- ② 鍋に材料を入れ、水をひたひたに入れてサツマイモが柔らかくなるまで煮る。

C. ブロッコリーとツナのヨーグルトマヨサラダ

- ① ブロッコリーは、房に分けて茹でる。
- ② ツナ缶、マヨネーズ、ヨーグルト、マスタード、塩を混ぜる。
- ③ ブロッコリー、ミックスビーンズを和え衣であえる。

D. 豆苗のスープ

- ① 豆苗は5cmくらいの長さに切る。
- ② コンソメスープを作り、もやし、豆苗を加えて器に入れる。

