

真あじフライのタルタルソース風

ブロッコリーとミニトマトのツナ胡麻和え・ほうれん草スープと合わせて、1食分の食塩相当量が3g未満

塩分を抑えたタルタルソース



1人分あたり

【エネルギー】	283 kcal
【たんぱく質】	9.6 g
【脂質】	17.1 g
【食塩相当量】	0.6 g
【野菜重量】	55 g

宇部フロンティア大学短期大学部
食物栄養学科提供レシピ

材料(4人分)

真あじフライ	・・・ 4枚(240g)	シーザーサラダドレッシング	・・・ 小さじ2(10g)
たまごサラダ	・・・ 40g		
玉ねぎ(冷凍みじん切り)	・・・ 20g		
お好みの野菜	・・・ 200g		
(レタスとパプリカのサラダを使用)			
さつまいも煮	・・・ 1袋(95g)		

作り方

- ① フライパンに少し多めの油を入れ、真あじフライを揚げ焼きにする
- ② 玉ねぎのみじん切りを電子レンジ600wで30秒加熱し、解凍する
- ③ ②とたまごサラダを入れ混ぜ合わせる
- ④ お皿にお好みの野菜を盛り付けておく
- ⑤ さつまいも煮を電子レンジ600wで約50秒温め、④に添える
- ⑥ ①をお皿に盛り付け、③をかける
- ⑦ サラダにドレッシングをかける