



(1人分) エネルギー509kcal タンパク質22.3g 脂質9.0g

<材料・1人分>

ごはん……………160g

あじのマリネ

鱈……………60g

白ねぎ……………60g

パプリカ……………20g

マリネドレッシング……………20g

胡瓜の中華風

胡瓜……………40g

にんにく……………1g

しょうゆ5cc・酢5cc

砂糖2g・ごま油3g

塩炒め

えび……………30g

そらまめ……………30g

玉ねぎ……………20g

しょうが……………1g

サラダ油……………1g

オイスターソース……………1g

塩……………0.3g

フルーツ

パイナップル……………80g

あじのマリネ

1

切り身にした鱈と4cm程度の筒切りにした白ねぎをグリルで焼く。

2

パプリカは薄切りにしておく。

3

浅い容器に鱈・白ねぎ・パプリカ・マリネドレッシングをあわせてなじませる。

<注意点>

あじ・鯖・さんまなど通称青魚と呼ばれている魚には、DHA・EPA(多様な生理機能を持つ脂肪酸)が含まれています。しかし、エネルギーが高いため1回の食事に1切れ程度の大きさにしましょう。