



あじのマリネ

【1人前】 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

- 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、エネルギーが高いので1回の食事に1切れ程度の大ささにしましょう。