



もみじのさけムニエル

R1 箕輪西小学校



〈あざやかな
花のもりあわせ〉

- ・花桃ご飯
- ・もみじのさけムニエル
- ・ヒマワリサラダ
- ・赤そばスープ
- ・カタクリのフルーツポンチ
- ・牛乳

おすすめ
ポイント

鮭のムニエルはもみじをイメージし、色鮮やかで見目がきれいです。
蒸すことで鮭がふっくらして食べやすくなります。

■材料 /4 人分

鮭切身 …… 4 切れ
 塩・こしょう 少々
 パプリカ …… 20g
 玉ねぎ …… 80g
 しめじ …… 32g
 オクラ …… 12g
 みそ …… 大さじ1強
 マヨネーズ 大さじ1強
 バター …… 4g
 にんじん …… 80g
 大根 …… 80g
 アルミホイル … 4 枚

■作り方

- ① 鮭は、塩・こしょうをしておく。
- ② パプリカは種をとり輪切り・玉ねぎはスライス・しめじは石づきをとりほぐしておく。オクラは輪切りに切っておく。
- ③ アルミホイルを敷いて鮭をのせる。
- ④ 鮭の上に、バター・パプリカ・玉ねぎ・しめじ・みそ・マヨネーズ・オクラをのせてアルミホイルで包み 15 分間蒸す。
- ⑤ にんじんと大根をすりおろして添える。

■栄養成分(1人分)

エネルギー 159kcal たんぱく質 17.1g 脂質 6.9g 炭水化物 6.6g 食塩相当量 1.2g