

07 鱈のマスタードソース

memo 数値：1人分
 エネルギー 116cal
 たんぱく質 14.5g
 塩分 1.1g



レシピ Recipe

- 1 鱈に塩と白ワインを振り、フライパンで蒸し焼きにする
- 2 玉ねぎはみじん切りにし水にさらす
- 3 2に★を加え混ぜる
- 4 1を盛り、その上から3のソースをかける

栄養士からワンポイント

食欲がないかなと思ったときのレシピ。
 鱈は自身の魚で良質のタンパク質が多く
 含まれ、とてもヘルシーな魚です。
 あっさりとした酸味のあるマスタードソース
 で食欲もアップします。



材 料	数 量
鱈	80g×2 切れ
塩	少々
白ワイン	少々
◎マスタードソース	
玉ねぎ	20g
マヨネーズ	大さじ1
★粒マスタード	小さじ2
酢	小さじ2
【付合せ】	
ブロッコリー	適宜
パプリカ	適宜

(分量は2人分です)