

あじ
鱈の南蛮漬け

野菜摂取メニュー

◇野菜摂取メニュー

主菜1品相当分の野菜使用量が70g以上のメニュー

【情報提供者 大野浦病院 栄養科】

主菜

(1人分)

材料	分量 (g) 4人分
鱈 (あじ)	240
片栗粉	12
油	44
玉ねぎ	160
人参	40
ピーマン	20
だし汁★	100
しょうゆ★	12
酢★	20
砂糖★	12
(付け合わせ)	
サニーレタス	20
カリフラワー	80
なす	120

エネルギー	塩分 (食塩相当量)	野菜使用量
237Kcal	0.9g	110g

[作り方]

- ①玉ねぎは薄切りスライス、人参・ピーマンは細切り、付け合わせのカリフラワーは適当な大きさに切り、軽くボイルしておく。付け合わせのなすは一口大にカットしておく。
- ②★の調味料を合わせて、南蛮酢を作っておく。
- ③鱈に片栗粉をまぶして油で揚げる。付け合わせのなすも油で素揚げにする。
- ④(1)、(3)を南蛮酢に30分ほど漬ける。
- ⑤皿に付け合わせのサニーレタスを敷き、鱈の南蛮漬け、付け合わせのカリフラワー、なすを置いて完成。

(ポイント)

- ・玉ねぎを薄くするほど、食べやすくなり、たっぷり食べられます。

◆『1日350gの野菜摂取を!』

1日平均280gの野菜を摂っています。

1日プラス70gの野菜摂取を。