



野菜使用量 105g

食塩相当量 0.4g

## 減塩ポイント

魚に塩はふらず、バターとソースの塩分でいただきます。

### ・材料・ (1人分)

鯛切り身	70g
こしょう	少々
薄力粉	3g
サラダ油	4g
有塩バター	1.3g
西洋かぼちゃ	30g
じゃがいも	20g
にんじん	20g
エリンギ	15g
小松菜	15g
サラダ油	4g

### にんじんソース

にんじん	25g
たまねぎ	15g
有塩バター	2.5g
<b>A</b> 薄口しょうゆ	1.5g
みりん	1.5g

### ・作り方・

- 1 鯛切り身はキッチンペーパーで水気をふき取り、こしょうをふって薄力粉をまぶす。
- 2 フライパンにサラダ油とバターを入れて熱し、1の皮目を下にして入れ、焼き色がつくまで中火で5分程度焼き、裏返して、さらに焼く。
- 3 かぼちゃ、じゃがいも、にんじんは1cmの厚さに切り、茹でる。
- 4 エリンギは棒状に、小松菜は5cm長さに切る。
- 5 フライパンにサラダ油を入れて熱し、4を軽く炒める。

### にんじんソース

- 6 にんじん、たまねぎはすりおろす。
- 7 鍋に6とAを入れ、火が通るまで煮る。
- 8 器に2を盛り、7をかけ、3・5を添える。

栄養成分表示  
(1人分)

熱量  
261kcal

たんぱく質  
16.9g

脂質  
15.4g

炭水化物  
18.9g

食塩相当量  
0.4g