

かじきのアーモンド衣オーブン焼き

材料（2人分）

かじき（1切れ70g）	2切れ
白ワイン	大さじ1
こしょう	少々
薄力粉	大さじ1
粉チーズ	大さじ2
アーモンドスライス	20g
ミニトマト	2個
レタス	4枚

作り方

- ① かじきは、白ワインとこしょうをふっておく。
- ② ①に薄力粉をまぶし、粉チーズとアーモンドスライスを散らし、クッキングシートを敷いたオーブンで焼く。（予熱あり 210℃15分）
- ③ レタスをしき、ミニトマトを添え、焼いたかじきを盛り付ける。



🌸一人分の栄養価				
エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
217	19.1	12.8	8.3	0.4

レタスワカメサラダ

材料（2人分）

レタス	2~3枚
生わかめ	50g
ミニトマト	2個
にんじん	10g
花かつお	8g
ぽん酢	大さじ2/3

作り方

- ① レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ② 生わかめは水にさらした後、水気を切り、茹でる。緑色が変わったら取り出し、水にさらした後、しっかりと水気を切り、3cm長さに切る。
- ③ ミニトマトはヘタを取り、半分に切る。
- ④ にんじんはピーラーで帯状に削る。
- ⑤ ①~④と花かつおを盛り付け、食べる際にぽん酢を回しかける。



☆一人分の栄養価				
エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
34	4.3	0.3	4.8	0.9

富士見市食生活改善推進員協議会