



野菜たっぷり洋風メニュー

チームしゃけ (東海学院大学 3年)

グランプリ



栄養成分表示 (1人分)

エネルギー	620kcal	炭水化物	92.1g
たんぱく質	26.8g	食塩相当量	2.0g
脂質	13.1g	野菜の量	196g

材料 (1人分)

●ごはん

精白米 …………… 90g
十六穀米 …………… 6g

●鮭の味噌クリームチーズ焼き

鮭 …………… 70g
たまねぎ …………… 8g
にんじん …………… 8g
油 …………… 2g
クリームチーズ …… 30g
味噌 …………… 2g
本みりん …………… 2ml
粉チーズ …………… 1g
ブロッコリー …… 30g
ミニトマト …………… 15g

●キャロットマリネ

にんじん …………… 50g
たまねぎ …………… 30g
酢 …………… 10ml
オリーブ油 …… 2ml
おろしにんにく …… 0.3g
パセリ(乾) …… 0.3g

●夏野菜スープ

ズッキーニ …………… 20g
キャベツ …………… 15g
にんじん …………… 10g
たまねぎ …………… 10g
コンソメ …………… 2g
こしょう …………… 0.01g

作り方

鮭の味噌クリームチーズ焼き

- ①たまねぎは薄切り、にんじんは千切りにし、油とともにしんなりするまで炒める。
- ②クリームチーズ、味噌、本みりんを合わせ、粗熱をとった①を混ぜる。
- ③②を鮭に塗り、粉チーズをふりかけ、180℃で12分焼く。
- ④ブロッコリーは一口大に切り、ゆでて冷ます。
- ⑤ミニトマトとブロッコリー、鮭を盛り付ける。

キャロットマリネ

- ①にんじんはピーラーでスライス、たまねぎは薄切りにする。
- ②①をそれぞれさっとゆでて冷ます。
- ③酢、オリーブ油、おろしにんにくを混ぜ合わせ、にんじんとたまねぎを入れる。パセリ(乾)を上から散らす。

夏野菜スープ

- ①ズッキーニ、キャベツ、にんじん、たまねぎを1cmの角切りにする。
- ②にんじん、たまねぎ、ズッキーニを煮て、最後にキャベツを入れる。
- ③コンソメとこしょうで味を調える。

おすすめポイント

たっぷりの野菜と魚を、若者好みの味つけで