たにクリニック　メニュー集

鮭のムニエル　玉ねぎソース

栄養士コメント

鮭に含まれるビタミンDにはカルシウムの吸収を助ける働きがあります。玉ねぎソースでさっぱりと食べていただけます。新玉ねぎをすりおろすと甘味がまして、まろやかに仕上がると思います。

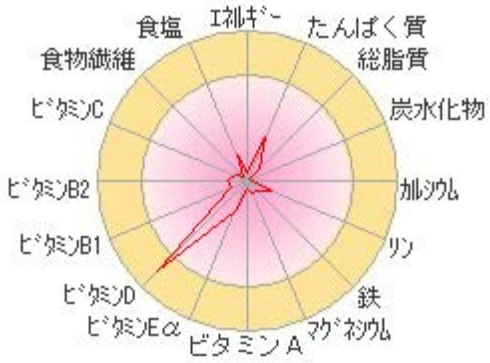
作り方

①：玉ねぎソースを作る。
玉ねぎははみじん切りにするか、すりおろしにしておく。
②：ボウルに①のすりおろした玉ねぎ、酢、水、砂糖、黒胡椒、だし醤油を混ぜ合わせ、ソースを準備しておく。
③：鮭のムニエルを作る。
鮭に胡椒を適量ふりかけた後、小麦粉を全体につける。フライパンにサラダ油を入れ、中火で両面焼く。中まで火が通ったらOK
④：器にムニエル、その上に玉ねぎソースをかけて、お好みの野菜を添えて完成。

玉ねぎソースが辛い場合は鮭のムニエルを焼いた後のフライパンで加熱していただくと少し辛みが軽減すると思います。

成分値（1人分）

	摂取値	単位
1. エネルギー	159	kcal
2. たんぱく質	18.5	g
3. 総脂質	7.3	g
4. 炭水化物	6.1	g
5. カルシウム	23	mg
6. リン	212	mg
7. 鉄	0.8	mg
8. マグネシウム	29	mg
9. ビタミンA	41	μg
10. ビタミンEα	1.8	mg
11. ビタミンD	25.6	μg
12. ビタミンB1	0.15	mg
13. ビタミンB2	0.19	mg
14. ビタミンC	11	mg
15. 食物繊維	0.9	g
16. 食塩	0.4	g



（ 範囲内です）

材料（1人分）

	分量	単位
1. 鮭	1	切
1切80g		
2. こしょう（白）		適宜
3. 小麦粉		適宜
4. サラダ油	1	小ｻｼﾞ
5. 玉葱	1/8	個
6. 酢・穀物酢	1	小ｻｼﾞ
7. 水	1	大ｻｼﾞ
8. だししょうゆ	1/2	小ｻｼﾞ
9. 黒こしょう		少々
10. 三温糖	1/2	小ｻｼﾞ
お好みで調節してください		
11. サニーレタス	1	枚
サッと洗って食べやすい大きさにちぎる		
12. ミニトマト	2	個
ヘタを取ってサッと洗っておく		