

～洋風野菜あんで食べやすく！～

魚の洋風煮込み



材料（4人分）

むきがれい	4切れ（1切60g）
たまねぎ	1/2個
にんじん	1/3本
セロリ	1/3茎
さやいんげん	4本
バター	大さじ1/2杯
コンソメスープの素	小さじ1杯強
水	1カップ
塩	少々

<作り方>

- 1 たまねぎは薄くスライス、人参はせん切り、セロリは繊維をとってから薄切り、さやいんげんは茹でてから斜め切りにしておきます。
- 2 鍋にバターをひき、カレイを入れて表面を少し焼いたら、1の野菜と分量の1/2の水を入れて鍋の蓋をして10分くらい蒸します。（魚や野菜が水に浸るくらい）
- 3 2に残りの水とコンソメスープの素を入れ、塩で味の調整をして出来上がりです。

1人あたりの栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
101kcal	14.5g	2.2g	5.4g	1.0g



- * 低エネルギーレシピですが、エネルギー制限で気になる方はバターを使わずに魚の切り身をテフロン加工のフライパンやシリコンスチーマーで蒸しましょう。（1人分約10kcal）
- * 塩分を制限する必要がある方は、最後に塩を加えないようにしましょう。
- * 野菜は家にあるもので代用しても構いません。