

火曜日（3人分）

●鮭のムニエル チーズタルタル添え

- | | |
|----------|--------------|
| ・鮭切り身 3切 | ・玉ねぎ 1/6個 |
| ・小麦粉 | ・卵 2個 |
| ・バター 10g | ・プロセスチーズ 15g |
| ・塩コショウ | ・マヨネーズ 大2 |
| | ・レモン汁又は酢 大1 |
| | ・塩コショウ |



タルタルソース

- ① 鮭に塩コショウをし、小麦粉をまぶしたらバターで両面を焼く。
- ② 玉ねぎをみじん切りし、水にさらす。
- ③ ゆで卵とプロセスチーズは細かく切る。
- ④ 水気を絞った②と③を合わせ、マヨネーズ・レモン汁・塩コショウで味付けする。
- ⑤ ムニエルにタルタルソースを添えて出来上がり。

●根菜の和ピクルス

- | | |
|-----------|------------|
| ・大根 80g | ・酢 大2 |
| ・人参 40g | ・上白糖 大1 |
| ・きゅうり 30g | ・水 大2 |
| | ・顆粒だしのもと少々 |

- ① 大根、人参を拍子切りにしラップに包みレンジで1分半加熱する。
- ② ②の合わせ酢に①を熱いうちに入れる。きゅうりも入れて出来上がり。

●レンチン生姜コンソメスープ

- | | |
|----------|------------|
| ・じゃが芋 1個 | ・キャベツ 2枚 |
| ・人参 1/6本 | ・ツツクスープ 2個 |
| ・トマト 1個 | ・塩コショウ |
| ・ピーマン 1個 | ・水 400cc |
| ・生姜 10g | |



- ① じゃが芋1cm角、人参0.8cm角、キャベツ1cm四方に切り、ラップに包みレンジで2分加熱する。
- ② 耐熱容器に①とトマト1.5cm角、ピーマン1cm四方、千切り生姜、コンソメ・塩コショウ、水を入れ、レンジで4分加熱して出来上がり。

