

# ★いわしのムニエルの献立★ 合計 620kcal 塩分 2.8g

## <材料（2人分）>

### ☆カレーピラフ

ごはん	240g
鶏むね肉	20g
コーン	20g
ピーマン	20g
玉ねぎ	60g
カレールウ	10g
カレー粉	小さじ 1
チキンコンソメ	1.4g
塩	0.6g
こしょう	少々
サラダ油	小さじ 1/2

### ☆いわしのムニエル

いわし	140g
塩	0.4g
こしょう	少々
小麦粉	小さじ 1 弱
にんにく	4g
粉末バジル	1g
オリーブ油	小さじ 1
ラディッシュ	40g
レモン	20g

### ☆クラムチャウダー

あさりむき身	20g
玉ねぎ	60g
にんじん	40g
牛乳	200ml
水	100ml
クリームシチュー	20g
サラダ油	小さじ 1/2
パセリ	1g

### ☆果物

メロン	60g
キウイ	60g

## <作り方>

### ☆カレーピラフ

278kcal 塩分 1.3g

- ①白米を通常より水を少なくして、硬めに炊く。
- ②鶏むね肉を 1cm 角に切る。ピーマン、玉ねぎもそれぞれ 1cm 角に切る。
- ③サラダ油をひいたフランスパンで玉ねぎを炒め、鶏むね肉とピーマンを加える。砕いたカレールウ、カレー粉を入れ、続いてチキンコンソメ、塩、こしょうを入れる。さらに①とコーンを入れてよく混ぜながら炒める。

### ☆いわしのムニエル

196kcal 塩分 0.5g

- ①いわしは開いてから、両面に塩・こしょうをふる。にんにくはみじん切りにする。
- ②いわしに小麦粉を薄くまぶす。
- ③オリーブ油をひいたフランスパンににんにくを入れ、香りが出るまで熱する。いわしを皮の側から焼き、両面焼き、粉末バジルをふりかけておく。
- ④皿に盛りつけ、ラディッシュとレモンを添える。

### ☆クラムチャウダー

116kcal 塩分 1.0g

- ①玉ねぎを 1cm 角に切る。にんじんは 2mm の厚さでいちょう切りにする。パセリはみじん切りにする。
- ②サラダ油をひいた鍋で玉ねぎを炒め、色が変わったらにんじんを炒める。あさりのむき身を入れる。水を加えて煮立たせ、野菜がやわらかくなったら牛乳を入れる。弱火にしてクリームシチューのルウを加えて溶けるまで混ぜる。
- ③器に盛りつけ、パセリをのせる。

### ☆果物

30kcal 塩分 0.0g

カレーピラフなどスパイスを使用した料理は、香りを高めることで塩分を控えめにすることができます。

このほかにもスパイスには、食欲増進、消化吸収などの代謝を促進する役割があるとして知られています。

