

6月は食育月間！

# 天草産魚介のランチセット

主食

## パエリア風タコ飯

353kcal 食塩相当量 0.6g

|           |       |
|-----------|-------|
| 精白米       | 140g  |
| 水         | 200cc |
| たこ        | 60g   |
| たまねぎ      | 60g   |
| オリーブオイル   | 6g    |
| コンソメ      | 2g    |
| ターメリック    | 1g    |
| パプリカ(赤/黄) | 各10g  |
| いんげん      | 10g   |
| パセリ(乾)    | 少々    |

- ① 米は洗い、水につけておく。
- ② たこは薄く斜めに切りにする。
- ③ たまねぎはみじん切りにし、オリーブオイルで炒める。
- ④ ①に②と③、コンソメ、ターメリックを入れて炊く。
- ⑤ パプリカは薄く線切りにし、いんげんは茹でて斜めに切っておく。
- ⑥ 炊きあがったご飯の上にパプリカといんげんを盛り付け、パセリをふる。



6月は食育月間！

# 天草産魚介のランチセット

**主菜** 旬の魚の香草パン粉焼き 130kcal 食塩相当量 0.9g

**副菜** アスパラガスと人参のピーナッツ和え 38kcal 食塩相当量 0.9g

魚切り身 120g

塩 1g

こしょう 少々

パン粉 10g

バジル粉 0.2g

パセリ粉 0.2g

パルメザンチーズ 4g

アスパラガス 40g

にんじん 20g

ピーナッツ(砕く) 2粒

ピーナッツバター 1g

マヨネーズ 4g

① 魚の表面の水気を取り、両面に軽く塩、こしょうをふる。

② Aを合わせ、①の両面に押し付けるようにまぶす。

③ ②にオリーブオイルをかけ、焼き目が付くまでオーブンまたはフライパンでやく。

④ アスパラガスは斜め切り、にんじんは長さ5センチ程度の短冊切りにして茹でる。

⑤ ④の水気を切ってBで和える。

