

# サケの カレームニエル献立

## MENU

サケのカレームニエル カリフラワーのサワー煮  
大根の和風サラダ  
ポテトスープ  
キウイフルーツ  
雑穀入りごはん

## POINT

スパイシーなカレームニエルが  
主役の献立です。  
早食い防止に  
雑穀入りごはんはしっかりかんで。



献立

1食分  
527 kcal  
食物繊維  
6.7g  
食塩相当量  
2.8g



# KENKO RECIPE ◆ 糖尿病

## サケのカレームニエル献立

1食分 527 kcal ◆ 食物繊維 6.7 g ◆ 食塩相当量 2.8 g

### サケのカレームニエル カリフラワーのサワー煮

1人分 154 kcal ◆ 食物繊維 2.6 g ◆ 食塩相当量 1.2 g

#### 材料 (2人分)

- 生サケ … 小2切れ (120g)
- 塩 … 小さじ $\frac{1}{2}$
- カレー粉 … 小さじ1
- 小麦粉 … 小さじ2
- 油 … 小さじ $1\frac{1}{2}$
- カリフラワー … 100g
- 赤ピーマン … 20g
- a
  - 顆粒ブイヨン … 小さじ $\frac{1}{4}$
  - レモン果汁 … 小さじ2
  - 塩 … 小さじ $\frac{1}{2}$
  - オリーブ油 … 小さじ $\frac{1}{2}$

パセリ … 適量

#### 作り方

- ① 生サケは皮を除き、塩をふってしばらくおく。
- ② カリフラワーは小房に分け、赤ピーマンは乱切りにする。
- ③ 小なべにaと②を入れて煮、野菜がやわらかくなったら火を消す。
- ④ カレー粉と小麦粉を混ぜ、①にまぶす。フライパンに油を熱してサケを入れ、両面をこんがり焼く。
- ⑤ 皿に盛り、③とパセリを添える。

### 大根の和風サラダ

1人分 19 kcal ◆ 食物繊維 0.6 g  
◆ 食塩相当量 0.7 g

#### 材料 (2人分)

大根 80g、貝割れ菜 $\frac{1}{4}$ パック (10g)、シラス干し 10g、aく 酢小さじ2、しょうゆ小さじ1、だし小さじ2)、削りガツオ小 $\frac{1}{4}$ 袋 (1g)

#### 作り方

- ① 大根はせん切りにし、貝割れ菜は根元を除く。
- ② シラス干しは湯通しする。
- ③ aを合わせ、①②を加えてあえ、削りガツオも加えて混ぜる。

### ポテトスープ

1人分 78 kcal ◆ 食物繊維 1.3 g  
◆ 食塩相当量 0.9 g

#### 材料 (2人分)

じゃが芋1個 (120g)、玉ねぎ 40g、さやいんげん2~3本 (20g)、ベーコン小1枚 (10g)、顆粒ブイヨン小さじ $\frac{1}{2}$ 、水 $1\frac{1}{2}$ カップ、塩小さじ $\frac{1}{2}$ 、こしょう少量

#### 作り方

- ① じゃが芋はいちょう切りにし、玉ねぎは薄切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。
- ② さやいんげんはゆでて斜めに切る。
- ③ なべに水、顆粒ブイヨン、①を入れて火にかけ、じゃが芋がやわらかくなるまで煮る。塩とこしょうで味をととのえ、②を加える。