

白身魚のフライとマカロニサラダ



ポイント

- ・低たんぱく質ごはんを組みあわせることで、おかずの満足感がアップします。
- ・揚げ物を選択することでエネルギーアップが望めます。
- ・ソースではなくタルタルソースを利用することで食塩摂取量を抑えられます。ソースを使用する場合は小さじ1杯(7g)程度に抑えましょう。
- ・タルタルソースでも卵が多く使われているものや手作りの場合はたんぱく質が多く含まれるため使用量に注意しましょう。

献立(1人前)

| | |
|-------------|-------------|
| 白身魚フライ(冷凍) | 70g(3個) |
| タルタルソース | 大さじ1(15g) |
| マカロニサラダ(冷蔵) | 50g(1/2パック) |
| ミニトマト | 20g(2個) |
| ブロッコリー(冷凍) | 15g(1個) |

栄養価

| | |
|-------|------------|
| エネルギー | 393 kcal |
| たんぱく質 | 10.4 g |
| カリウム | 165 mg(推定) |
| リン | 320 mg(推定) |
| 食塩相当量 | 1.4 g |
| 水分 | 未測定 |

準備

- ① 冷凍食品は指定の方法、時間で加熱する。
- ② 加熱が終わった白身魚フライ、マカロニサラダ、ミニトマト、ブロッコリーをお皿に盛りつける。

※ コンビニやスーパーなどのお惣菜を使う簡単献立です。製品により栄養価が異なります。