

炎症性腸疾患のレシピ

魚のアレンジレシピ



《ヴァンプランソースの作り方》 (4人分)

ヒュメドワアソン (のばしたもの)	300cc
白ワイン	50cc
無脂肪牛乳	50cc
塩	小さじ1/4
味の素	小さじ1/4
片栗粉	大さじ1

《作り方》

- ①ヒュメドワアソン 1 缶 (290ml) を規定の分量の水でのばす。今回はそのうち 300cc を使用する。
- ②白ワインを鍋で煮詰め半分量にする。
- ③弱火にし、②に①を入れて混ぜる。順に調味料無脂肪牛乳も加えて混ぜる。
- ④最後に水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。

《旬の魚 ヴァンプランソース 野菜添え》 (4人分)

魚	4 切れ
塩	適量
小麦粉	適量
じゃがいも	1 個
塩	適量
ブロッコリー	120g
人参	120g
砂糖	大さじ3
塩	小さじ1/2
鶏がらの素	小さじ1

《作り方》

- ①魚に塩をし、小麦粉をつけて少し置く。
- ②フライパンにクッキングシートを敷き焼き色をつける。
- ③オーブン 170℃で 10 分焼く。
- ④じゃがいもは皮をむき、食べやすい大きさに切り、粉吹き芋にする。
- ⑤人参も食べやすい大きさに切り、グラッセにする。
- ⑥ブロッコリーは茹でておく。
- ⑦ヴァンプランソースを敷き、その上に魚をのせ、野菜を盛りつけたらできあがり。



栄養量 (1人分)	エネルギー	250 kcal
	たんぱく質	20 g
	脂質	8.9 g
	食物繊維	2.6 g