



ムニエルは、フランス料理の調理法の1つで、魚に下味をつけて粉をまぶし、バターなどで焼いたものです。今日は、レモンやマスタード、バターなどでソースを作りました。濃い目のソースなので、さけによくのばして、食べてみてください。



料理の後ろのマークは、その料理が体の中で主に

どんな働きをするかを表しています。

エネルギーになる…★

筋肉や骨をつくるもとになる…○

体の調子を整える…*

大根のピクルス*

牛乳○

さけのムニエルレモンソース○★*

ごはん★ 麦入り具沢山スープ*★○