

今回は、食堂でも提供している「白身魚」を使ったメニューを紹介します。
暑くて食欲が落ちているこの季節に、ハーブの香り立つメニュー
ぜひ、お試しください。



★クッキングの時間は、作業時間の目安です。

白身魚のバジルオイル焼き

材料 (2人前)

- 白身魚切り身…………… 2切れ
- 乾燥バジル…………… 小さじ1
- 乾燥パセリ…………… 小さじ1/2
- オリーブオイル…………… 大さじ1
- 塩・胡椒…………… 適量

1人前に含まれる栄養素

カロリー	118 kcal
蛋白質	14 g
脂 質	7 g
食塩相当量	1.8 g
カルシウム	33 mg



作り方

- ① ビニール袋に材料をすべて入れ、少し置きなじませる。
- ② フライパンに白身魚の皮目を下にしてオイルごと入れ、中火で焼く。
- ③ ②に焼き目がついてきたら裏返し、蓋をして蒸し焼きにする。
- ④ 白身魚に火が通ったら、器に盛り完成。



- ★ハーブやスパイスを足してアレンジするのもおすすめです。
- ★付け合わせに、生野菜のサラダや野菜のグリルなどを添えると彩りがよくなります。
- ★市販のハーブソルトやオイルソースを使うとお手軽に作れます。

★ 食堂「ピープル21」 TEL.027-223-1111 〈内線 4808〉

指定店情報

市眼鏡
MEGANE ICHIBA



■ 県内16店舗

● 組合員特典
店頭表示価格から
5%引き!



■ 県内 27店舗

● 組合員特典
税込1万円以上の眼鏡
一式から **5%引き!**
補聴器本体
全品 **5%引き!**



全国の店舗で特典がご利用いただけます。お会計時に組合員カードをご提示ください。

★ 売店「フォレスト21」 TEL.027-223-8357 〈内線4809・4810〉