

準備時間



水菜のサラダはアーモンドを振って香ばさをプラ

分

調理時間

20
分

分量

1
人分

栄養成分表 (1人前あたりの含有量)

	296	たんぱく質 グラム
	23.4	たんぱく質 グラム
	17.1	脂肪 グラム
	11.5	炭水化物 グラム
	2.3	塩分 グラム

食パンは含まずに計算

低糖質パン 1枚あたり84kcal

材料

生たら	100g
小麦粉	3g
卵	1/2個
塩	少々
こしょう	少々
水菜	50g
ミニトマト	2個
酢	大匙 1/2
レモン汁	大匙 1/2
醤油	大匙 1/2
オリーブ油	大匙 1
はちみつ	小匙 1/4
ミックスペッパー	少々
砕いたアーモンド	5g

作り方

1. たらは水気をペーパーでふきとり、塩、こしょうを振り、小麦粉をまぶしておく。
2. 器で卵を溶き、1をからめる。
3. フライパンにクッキングシートまたはアルミホイルをしき、熱して2を焼く。途中スプーンなどで溶き卵をかけながら、全体に衣がつくように焼く。
4. 水菜は洗って、沸騰したお湯で10秒ほど軽く茹で、水にさらし、水気を切っておく。
5. アーモンド以外の調味料を器に入れ、よく混ぜる。
6. お皿に盛り付け、アーモンドを振り、洗ったミニトマトを添え、ドレッシングを食べる直前に再度混ぜてかける。

