

# ☆楽しくおうちごはん☆

## 《さわらとトマトのグリル 野菜ソース添え》



にんじンドレッシングはサラダにかける以外にソースとして使うこともできます。

焼いた鶏肉にドレッシングをかけるとさっぱりしますよ♪

### ◆材料◆（2人分）

さわら	2切れ
食塩	少々
サラダ油	小さじ1
ミニトマト	6個
にんじンドレッシング	大さじ2
＜付けあわせの野菜＞	
サラダ菜	2枚

### ◆作り方①

- ①さわらは一口大に切る。食塩を振り、10分置いたら、水分を拭き取る。
- ②熱したフライパンにサラダ油を入れ、①を焼く。
- ③ミニトマトはヘタを取り、縦半分に切る。
- ④さわらに火が通ったら、ミニトマトを入れサッと炒める。
- ⑤皿に④を盛り付け、にんじンドレッシングをかける。
- ⑥付けあわせのサラダ菜を添える。

### ◆1人分栄養価

エネルギー	食塩相当量	野菜摂取量
211kcal	0.4g	50g