

2019.3.9.SAT

# 家族会！

## おうち ごはん

管理栄養士がオススメする

白身魚の  
ムニエル



### MENU

#### 〈白身魚のムニエル+ソース〉

一人分材料 (130kcal)

たら 1切れ

うらごし野菜(介護食) 1P

- ①たらに塩コショウをして小麦粉をはたいて油をひいたフライパンで焼く
- ②ほぐしてうらごし野菜をかけて和える

うらごし野菜は介護食を使って

日本バプテスト連盟医療団 バプテスト老人保健施設

〒606-8273 京都市左京区北白川山ノ元町47

TEL:075-702-5980(代)