

7.あじフライ

一人分	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	247kcal	15.2g	10.9g	22.2g	2.1g



材料 (1人分)

分量 (g)

あじフライ (市販)60
キャベツ60
トマト50
レモン25

使ったところ：内側の葉っぱ

作り方

- ①キャベツは千切りにし、トマトとレモンはくし形に切る。
- ②あじフライ (市販) と付け合わせを盛り付ける。