

# ノルウェー王国（ノルウェー）



献立名 コッペパン・牛乳・鮭のマヨネーズ焼き・きゅうりサラダ・きのこのクリームスープ

料理名	材料名	分量	作 り 方
コッペパン	コッペパン	8 8 g	
牛乳	牛乳	2 0 6 g	
鮭のマヨネーズ焼き	さけ マヨネーズ パセリ 塩 こしょう 酒	5 0 g 8 g 0.2g 0.3g 0.01g 2 g	さけに塩、こしょう、酒で下味をつける。 パセリはみじん切りにして、マヨネーズに混ぜる。 鉄板に を並べて をかけ、オーブンで焼く。
きゅうりサラダ	きゅうり 酢 三温糖 塩 こしょう	3 5 g 4 g 3 g 0.1g 0.01g	きゅうりは輪切りにする。 のきゅうりを茹でて、冷ます。 調味料を合わせ、 を和える。
きのこのクリームスープ	ベーコン 玉ねぎ にんじん ぶなしめじ ベシャメルソース 牛乳 塩 こしょう 水	1 0 g 3 0 g 1 0 g 1 5 g 8 g 3 0 g 0.2g 0.01g 8 0 g	ベーコンは短冊切り、玉ねぎは薄切り、にんじんはせん切りにする。ぶなしめじは小房に分ける。 ベーコン、玉ねぎ、にんじんを順に炒め、水を加えて煮込む。 にしめじを加え、ベシャメルソース、牛乳を加えて煮る。塩・こしょうで味をととのえる。
エネルギー 蛋白質 脂質 脂質 カルシウム マグネシウム 鉄	662 kcal 32.6 g 24.2 g 32.9 % 365 mg 51 mg 1.4 mg	亜鉛 ビタミンA ビタミンB1 ビタミンB2 ビタミンC 食物繊維 食塩相当量	1.7 mg 270 μgRE 0.69 mg 0.81 mg 15 mg 3.6 g 2.4 g



スウェーデンやロシア、フィンランドと国境を接する、北欧のスカンジナビア半島西岸にあるノルウェー王国。海岸沿いには、氷河の影響により複雑かつ美しい景観をなすフィヨルドが世界的に有名です。

漁業が盛んな海岸地方では、ノルウェー・サーモン（鮭）が世界的に有名です。また、酪農も盛んで、チーズなどの乳製品もたくさん作られています。