

魚のオランダ揚げ

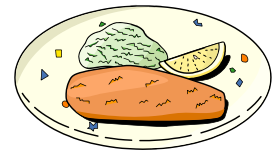
エネルギー102kcal 塩分0.4g

材料(4人分)

食品名	数量	下準備
白身魚の切り身	1切40gを4切	
塩・こしょう	少々	
人参	12g	みじん切り
玉葱	12g	みじん切り
パセリ	1.2g	みじん切り
卵	16g	
水	大さじ2強	
小麦粉	大さじ3・1/2	
油	適量	

<作り方>

- ① 魚に塩・こしょうする。
- ② 人参・玉葱・パセリはみじん切りにする。
- ③ 卵・水・小麦粉で衣をつくり、②を混ぜる。
- ④ ①に③の衣をつけて揚げる。



※人参・玉葱・パセリのみじん切りは、できるだけ細かくすると衣に混ざりやすいです。

鮭のみそマヨソース

エネルギー167kcal 塩分0.8g

材料(4人分)

食品名	数量	下準備	食品名	数量		
鮭	4切		ソース			
玉葱	40g	薄切り	マヨネーズ	大さじ2・3/4		
しめじ	32g	刻む			みりん	小さじ1
えのき	16g	1cmに切る			みそ	小さじ2
塩・こしょう	少々					

<作り方>

- ① 鮭に塩・こしょうで下味をつける。
- ② アルミカップに鮭を入れる。
- ③ 玉葱、しめじ、えのきを鮭の上のにせる。
- ④ 蒸し器に5分かけて、野菜がしんなりしたら一度出す。
- ⑤ ソースをかけて再び蒸し器へ(10分弱)



※オーブンで焼いても美味しくできます。

さんまのかば焼き

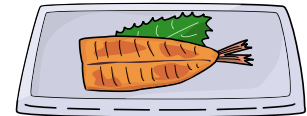
エネルギー192kcal 塩分1.0g

材料(4人分)

食品名	数量	下準備
さんま(3枚おろし)	1尾	4等分にする
小麦粉	少々	
サラダ油	大さじ1・1/3	
醤油	大さじ1・1/3	A
砂糖	小さじ2	
みりん	小さじ2	
水	40cc	

<作り方>

- ① さんまに小麦粉をまぶしつける。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、①の両面をこんがりと焼き取り出しておく。
- ③ ②のフライパンにAの材料を入れて煮立て、少し煮詰めてタレを作る。
- ④ タレの中にさんまを入れて煮からめる。



※ご飯の上へのせてもおいしい。

さばのみそ煮

エネルギー114kcal 塩分1.0g

材料(4人分)

食品名	数量	下準備
さば	160g	
生姜	適量	薄切り
味噌	小さじ2	煮汁
酒	大さじ2	
砂糖	大さじ2	
醤油	小さじ2	
水	2カップ	

<作り方>

- ① 鍋に煮汁の材料と生姜を入れ、火にかける。
- ② 煮立ったら皮が上になるように、さばを入れ落とし蓋をする。
- ③ 再び煮立ってきたら火を弱め、静かに煮る。
- ④ さばに火が通ったら味噌を溶き入れ、煮汁を少し煮詰めてからめるように仕上げる。



すりみ揚げ

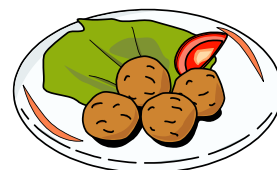
エネルギー109kcal 塩分0.2g

材料(4人分)

食品名	数量	下準備
すりみ	120g	
ごぼう	24g	3cmの長さで千切り、水にサッとさらす
人参	24g	3cmの長さで千切り
木綿豆腐	40g	水切りする
コーン缶	20g	水切りする
ねぎ	16g	みじん切り
卵	1個	
片栗粉	大さじ1・1/3	
生姜汁	小さじ1弱	
油	大さじ1強	

<作り方>

- ① ボールの中すりみを入れ、ごぼう、人参、木綿豆腐、コーン、ねぎと卵、片栗粉、生姜汁を入れて混ぜる。
- ② 揚げ油を170℃に熱し、一口大にスプーンで落として揚げる。



魚のたれづけ

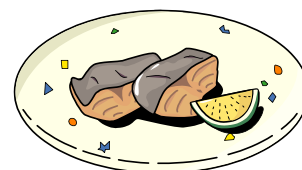
エネルギー100kcal 塩分0.7g

材料(4人分)

食品名	数量	食品名	数量	
魚	40gを4切れ	A	みりん	小さじ2/3
塩	少々		醤油	小さじ1・1/3
こしょう	少々		砂糖	小さじ2・2/3
小麦粉	大さじ1・1/3			
片栗粉	大さじ1			
油	大さじ1強			

<作り方>

- ① 魚に塩、こしょうをつけて小麦粉、片栗粉につけて油で揚げる。
- ② Aの調味料を一度煮立てて、その中に①を漬ける。



たらとブロッコリーのマヨネーズ炒め

エネルギー128kcal 塩分0.5g

材料(4人分)

食品名	数量	下準備
たら	4切	一口大に切り、塩、こしょうする
塩、こしょう	少々	
ブロッコリー	1個	小房に分け、硬めにゆでる
マヨネーズ	大さじ3	
サラダ油	大さじ1	

<作り方>

- ① フライパンにサラダ油を熱して魚を焼き付けるように炒め、こんがり焼き色がついたらブロッコリーを加えて炒める。
- ② マヨネーズを入れてからめながら炒め合わせる。



揚げ魚の五目あんかけ

エネルギー112kcal 塩分2.1g

材料(4人分)

食品名	数量	下準備	食品名	数量
白身魚	40gを4切れ		【合わせ調味料】	
絹さや	5~6枚	千切り	鶏がらスープの素	大さじ1/2
人参	1/2本		醤油	大さじ2
えのき	1袋		砂糖	少々
長葱	1/2本		酢	大さじ1
干し椎茸	2枚		塩	少々
生姜	1かけ		片栗粉	小さじ2
にんにく	1かけ			
片栗粉	適量			
油	適量			

<作り方>

- ① 魚に片栗粉をまぶして、中温の油でカラリと揚げる。
- ② すべて千切りした野菜を炒め、しんなりしてきたらお湯200ccで溶いた合わせ調味料を入れて、混ぜながら煮る。
とろみがついたら火からおろし、揚げた魚にかける。



はんぺんのカレーフライ

エネルギー123kcal 塩分0.8g

材料(4人分)

食品名	数量
はんぺん	2枚
卵	1個
小麦粉	適量
パン粉	1カップ
カレー粉	適量
揚げ油	適量

<作り方>

- ① はんぺんは一口大に切る。
- ② パン粉とカレー粉を混ぜ合わせる。
- ③ 揚げ油を170℃に予熱する。
- ④ はんぺんに衣の小麦粉を薄くつけ、溶き卵にくぐらせカレー粉と合わせたパン粉を全体にしっかりつける。170℃の揚げ油で色よく揚げて油をきる。

