

魚のおかず

あすなろお喜楽

クッキング

COOKING

vol. 101



アジのカレームニエル

～魚とカレーのハーモニー～

【作り方】

- ① アジは残っている小骨を除き、塩、コショウをする。
- ② カレー粉と薄力粉を混ぜる。
- ③ アジの水気を拭き、②の粉をはたく。
- ④ フライパンに油を熱し、アジの身のほうを下にして入れ、焼き色がついたら裏返して、両面をよく焼く。
- ⑤ ジャガイモは形よく皮をむき、水から軟らかくゆで、ゆで汁を捨てる。再び火にかけ、鍋を揺すって水分をとばし粉吹き芋にして、塩をふりかける。
- ⑥ 生ワカメはさっと熱湯をくぐらせ冷水にとり、水気を切って食べやすい大きさに切る。
- ⑦ トマトは輪切りにして油を熱したフライパンで両面を焼き、塩をふる。
- ⑧ 大根はおろしにして水気を切る。
- ⑨ Aをよく混ぜ合わせ、⑧と合わせておく。
- ⑩ 皿にアジを盛り、付け合せに粉吹き芋とトマト、ワカメを添え、ワカメに⑨をかけパセリを添える。



一人分の栄養価

エネルギー	194.1kcal
タンパク質	12.6g
脂 質	6.2g
カルシウム	54.7mg
鉄 分	1.1mg
食物繊維	2.5g
塩 分	1.5g

◎ひとくちメモ……^{まるやま さちこ}円山早智子さん(乾谷)

魚の苦手な人でも食べやすいカレー味です。善玉コレステロールや細胞の老化を防ぐビタミンEが含まれています。

〔精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」〕

【材料】… 6 人分

アジ	300g
(3枚におろしたもの)	
カレー粉	小さじ1 1/2(5g)
薄力粉	大さじ4(30g)
塩・コショウ	少々
サラダ油	大さじ3(24g)
付け合せ	
ジャガイモ	300g
塩	少々
トマト	240g
サラダ油	小さじ3(12g)
塩	少々
生ワカメ	150g
パセリ	適量
大根(おろし)	150g
酢	大さじ3(45g)
しょう油	小さじ1(6g)
砂糖	大さじ1強(12g)

あすなろお喜楽 149

… クッキング …

COOKING



【作り方】

- ① ^{あじ}鰯は3枚におろして中骨と腹骨を取り、一口大のそぎ切りにして、薄力粉をまぶす。
 - ② ねぎは小口切り、紅ショウガは、みじん切りにする。
 - ③ Aに②を混ぜ合わせ、衣を作り、①にたっぷり漬け、170℃の油に入れて、色よく揚げる。入ってから1分は動かさないようにする。
 - ④ ブロッコリーは小房に分けてゆでる。
 - ⑤ 器に鰯を盛り付け、ブロッコリー、プチトマト、くし型に切ったレモンを添える。
- ※衣の固さは耳たぶくらいにしてください。
水の分量は目安です。

鰯の かわり揚げ

【材料】…6人分

鰯	…3尾(一人分45g)
万能ねぎ	…15g
紅ショウガ	…30g
薄力粉	…16g
A: いりゴマ	…12g
酒	…23g
薄力粉	…24g
おから	…42g
スキムミルク	…12g
水	…75cc
プチトマト	…90g
ブロッコリー	…150g
レモン	…60g
揚げ油	

一人分の栄養価

エネルギー	223kcal
たん白質	12.7g
脂 質	13.3g
カルシウム	89mg
塩 分	0.3g
食物繊維	3.3g

◎ひとくちメモ……福谷玲子さん(桜が丘三丁目)

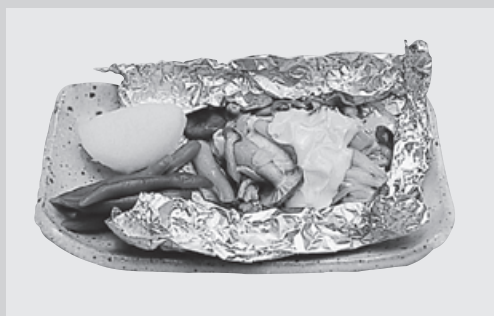
鰯には、必須アミノ酸(体で合成されないため、食事で摂取が必要)をバランスよく含んでいるたんぱく質が豊富に含まれています。また、DHAやEPAなどの不飽和脂肪酸が含まれており、コレステロールを下げたり、血液をサラサラにする効果が期待できます。これらの不飽和脂肪酸は酸化しやすいため、鮮度の高い食材を選ぶようにしましょう。鰯の皮には細胞を再生する働きのあるビタミンB2も含まれているため、加熱調理の場合は皮も食べましょう。

〔精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」〕

あすなろお喜楽

アジのみそ焼き

～血液サラサラ健康料理～



COOKING

【作り方】

- ① アジは3枚におろし、小骨を取って少量の酒と塩で下味を付け、食べやすい大きさに切っておく。
- ② タマネギは薄切りにし、シメジは石ずきを取り除いてほぐす。
- ③ ジャガイモは、ゆでて粉ふきイモにし、サヤインゲン、塩ゆでにする。
- ④ アルミホイルにサラダ油を薄く塗り、薄切りにしたタマネギを敷く。その上にアジとシメジを乗せ、アルミホイルでキッチリと包んで、200℃に熱したオーブンで10～12分焼く。
- ⑤ スkimミルクを水で溶き、みそ・卵黄を混ぜ、ラップして電子レンジに約30秒かける。
- ⑥ 器に④を盛り、アルミホイルを開いて⑤をかけ、③を添える。

【材料】・・・6人分

アジ	420 g
タマネギ	120 g
シメジ	200 g
サヤインゲン	150 g
ジャガイモ	300 g
スキムミルク	48 g
こうじみそ	54 g
卵黄	1 個
水	90cc

一人分の栄養価

エネルギー	201kcal
たんぱく質	20.7 g
脂質	4.1 g
カルシウム	137mg
食物繊維	3.2 g
塩分	0.9 g

塩	少々
サラダ油	適量
酒	適量

◎ひとくちメモ.....竹島秀子さん(南稲)

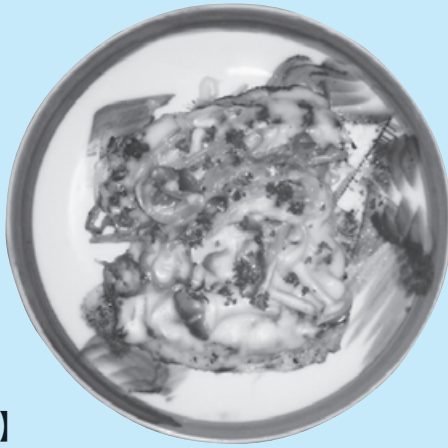
新鮮なアジ・イワシ・サバなどの青背の魚は、コレステロール値を下げ、血液をサラサラにする不飽和脂肪酸を多く含んでいます。手軽にできる料理なので、アジ以外の魚でもぜひ試してみてください。

【精華町食生活改善推進員連絡協議会「あすなろ会」】

あすなろお喜楽 161

…クッキング…

COOKING



イワシの チーズピザ風

【材料】…4人分

イワシ …4尾(正味180g)
 玉ネギ ……………120g
 ピーマン ……………40g
 ニンジン ……………30g
 しめじ ……………40g
 A しょうが汁…小さじ1杯
 牛乳……………50cc
 ピザ用チーズ ……120g
 パセリ(みじん切り)…少々
 アルミホイル
 好みでタバスコ
 油 ……………26g(大さじ2杯)
 小麦粉(強力粉)
 ……………8g(大さじ1杯)

【作り方】

- ①イワシは3枚におろし、腹骨をそぎ取り、Aに浸す。
 - ②玉ネギは薄い半月切り、ピーマンは輪切り、ニンジンはせん切りにする。しめじは石づきを取って小房に分ける。
 - ③玉ネギ、ニンジン、ピーマン、しめじの順に油で軽く炒め、取り出す。
 - ④イワシは水気をふき、小麦粉をまぶし、③のフライパンで焼く。
 - ⑤フライパンに1/3の野菜を敷いてイワシを置き、残りの野菜とチーズを上からかけ、ふたをしてチーズが溶けるまで焼く。(弱火)
 - ⑥器に取り分け、パセリを散らし、好みでタバスコをかける。
- ※1人分ずつアルミホイルにのせ、オーブントースターで焼いても良い。

一人分の栄養価

エネルギー	293kcal
たんぱく質	27.0g
脂 肪	16.2g
カルシウム	305mg
食物繊維	2.9g
塩 分	0.8g

◎ひとくちメモ……中西つね子さん(南地区)

イワシなどの背青の魚には、中性脂肪を下げ、血液をサラサラにし、血栓をできにくくする不飽和脂肪酸が多く含まれています。生活習慣病の心配がある人は、1日1食取り入れるなど、定期的に食べるのが理想的です。このメニューはチーズを使用するため、カルシウムの補給もできます。

〔精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」〕

あすなろお喜楽 177

…クッキング… COOKING



エビの里芋 巻きカツ

【材料】…2人分

エビ……………96g(6尾)
 里芋……………100g
 レタス……………40g
 貝割れ大根 ……20g
 カリフラワー ……30g
 ミニトマト ……20g
 酒……………5g
 砂糖……………2g
 うす口しょうゆ…6g
 小麦粉……………6g
 卵……………10g
 パン粉……………16g
 揚げ油……………11g
 <A>ドレッシング
 ヨーグルト……………6g
 マヨネーズ……………2g
 はちみつ……………2g

【作り方】

- ①エビ4尾は尾を残し殻をむき背わたをとる。腹側に3～4カ所切れ目を入れ、酒を振っておく。2尾は殻、尾、背わたを取り、7mm幅に刻む。
- ②カリフラワーはゆでておく。
- ③里芋は皮をむいて薄切りにし、ひたひたの水、うす口しょうゆ、砂糖で煮て、やわらかくなったらつぶし、刻んだエビを混ぜ、4等分する。
- ④ラップの上に③を広げ、殻をむいたエビをくるみ、小麦粉、卵、パン粉をつけて揚げる。
- ⑤皿にエビカツ、カリフラワー、レタス、貝割れ大根、ミニトマトを盛り、野菜にAのドレッシングをかける。

一人分の栄養価

エネルギー	250kcal
たんぱく質	12.8g
脂 質	13.2g
カルシウム	60mg
食物繊維	2.5g
塩 分	0.8g

◎ひとくちメモ……今井 澄代さん(桜が丘地区)

里芋は、胃腸の調子を整え、便秘やがん予防、老化防止など、さまざまな効果があります。エビを里芋でくるむことでボリュームが出て、フライものなのにヘルシーで美味しいメニューです。

〔精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」〕

あすなろお喜楽 183

…クッキング… COOKING



魚のネギソース



【作り方】

- ①三度豆を半分に切り、しめじをほぐす。
- ②ジャガイモは約3cmの大きさに切り、粉ふき芋にして、バターとパセリを絡ませる。
- ③フライパンにアルミホイルを敷いて、魚に三度豆、しめじをのせて蒸し焼きにし、器に盛る。
- ④フライパンにごま油を入れ、長ネギのみじん切りとショウガのみじん切りを炒める。
- ⑤④にAの調味料を加え、さっと火を通し出来上がったタレを盛り付けた魚にかける。
- ⑥横に粉ふき芋を添える。

〔材料〕…2人分

魚の切り身(さわら) 2切れ
 ……………120g
 三度豆 ……………10g
 長ネギ(みじん切り) ……30g
 ショウガ(みじん切り) ……4g
 ごま油……………6g
 しめじ ……………50g
 ジャガイモ…………160g
 パセリ ……………0.4g
 有塩バター…………2g
 A しょう油 ……12g
 砂糖……………6g
 酢 ……………10g

一人分の栄養価

▶エネルギー	230kcal	▶脂 質	9.9g	▶食物繊維	2.4g
▶たんぱく質	14.6g	▶カルシウム	18mg	▶塩 分	1.0g

◎ひとくちメモ……白畑 丈子さん(南稲八妻地区)

さわらは良質なたんぱく質を含み、血栓の予防やがんの抑制効果などの働きがあるDHAやEPAも豊富に含まれています。ネギソースはサケやタラ、豚や鶏などの肉類にもよく合います。蒸し野菜も三度豆やしめじだけでなく、いろいろな野菜を乗せると野菜の摂取量が増えます。

〔精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」〕

あすなろお喜楽 172

…クッキング… COOKING



魚の包み焼き



【材料】…2人分

魚(サワラ) ……………
2切(1切70g)
しめじ ……………30g
カボチャ ……………40g
ニンジン ……………40g
絹さや ……………10g
昆布 ……………
10センチメートル×2枚
酒 ……………大さじ1杯
レモン ……………1/2個
塩……………2g

【作り方】

- ①魚は塩をふっておく。
- ②カボチャは厚さ3ミリメートル、長さ3センチメートルに切る。しめじは石づきを落とし、小房に分け、ニンジンは千切りにする。
- ③昆布はぬれ布巾で拭いておく。
- ④アルミ箔(約20センチメートル四方)を広げ、中央に昆布を1枚敷き、魚をのせて酒をふる。②の野菜をのせ、アルミ箔の口をしっかり閉じる。
- ⑤④を皿の上に置き、蒸し器に入れ、ふたをして15分蒸す。
- ⑥絹さやは、ゆでて、細切りにしておき、後で散らす。
- ⑦レモン汁をかける。

一人分の栄養価

エネルギー	162kcal
たんぱく質	15.2g
脂 質	7g
カルシウム	30mg
食物繊維	3.1g
塩 分	1g

◎ひとくちメモ……杉浦 信子さん(乾谷地区)

ビタミンAを含む緑黄色野菜、きのこのなかでもビタミンB2を多く含むしめじ、水溶性食物繊維を含む昆布など、いろいろな栄養を摂取できます。各材料にはうまみがあり、魚の臭みを消してくれます。魚はサワラに限らず、旬の物を使用することで季節を感じ、おいしさが増すでしょう。

〔精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」〕

あすなろお喜楽COOKING

Vol.18



鮭と大豆のあっさりギョウザ

～歯ごたえ十分、カルシウムたっぷり、歯の健康にぜひ～

〔材料〕…… 6 人分

ギョウザの皮 (大判)	90 g	[1 人約 3 枚]
大豆水煮	180 g	
鮭缶	180 g	
ニラ	60 g	
キャベツ	120 g	
しょうが汁	少々	
ニンニク	1 片	
A	濃口しょうゆ	18 g
	かたくり粉	12 g
	ゴマ油	12 g
レモン	120 g	
プチトマト	90 g	
		[1 人 3 個]

一人分の栄養価

エネルギー	258kcal
たんぱく質	19.6 g
脂質	9.0 g
カルシウム	128mg
塩分	0.8 g

パセリ	少々
サラダ油	18 g

〔作り方〕

- ① ニラ、キャベツは、みじん切りにします。大豆水煮を荒くきざみます。
- ② 鮭の身に①、ニンニクのすりおろしたもの、しょうが汁、A をざっくりと混ぜ合わせます。
- ③ ギョウザの皮の中心に②の具をのせ、ヒダを寄せるように包みます。
- ④ フライパンにサラダ油を熱して③を並べ入れ、焼き色がつくように焼き上げてから、水1/4カップを注いでふたをして、水気がなくなるまで焼きます。
- ⑤ お皿にギョウザを並べ、プチトマト、パセリ、くし形に切ったレモンを添えて盛りつけます。

◎一口メモ

大豆は良質のたんぱく質とカルシウムが豊富なことはよく知られていますが、食物繊維も群を抜いて豊富にあります。ちょっと目先をかえて、優等生大豆をこんな風に使ってみませんか。かみごたえも十分にあり、子どものあごの生育にもおすすめです。

提供：精華町食生活改善推進員連絡協議会「あすなろ会」