あすなろお喜楽 COOKING

Vol.29

三度豆の年輪巻き

～栄養豊富な三度豆、一度食べれば三度おいしい～

〔材料〕……6人分

三度豆	150g
にんじん	100g（小1本）
生わかめ	40g
油あげ	90g（3枚）
白身魚のすり身	240g
だし汁	600cc
砂糖	大さじ1
酒	大さじ1
薄口しょうゆ	大さじ1½

一人分の栄養価	
エネルギー	120kcal
たんぱく質	8.9g
脂質	5.4g
カルシウム	89mg
食物繊維	2.3g
塩分	1.8g

かたくり粉	少々
つまようじ	6本

〔作り方〕

① 油あげは切り開き、油抜きをする。
② 三度豆、5ミリ角に切ったにんじんを油あげの長さに合わせて切り、下ゆでする。
③ 生わかめは水洗いして水気を切る。
④ 油あげの上に白身魚のすり身とわかめをのばし、三度豆、にんじんを交互に並べ、端から巻き込んでつまようじでとめる。
⑤ 調味料を入れた鍋に④を入れ、弱火で返しながら15分程度煮る。
⑥ 3等分に切り、切り口を上にして盛り付け、かたくり粉を入れ、とろみを付けた煮汁をかける。

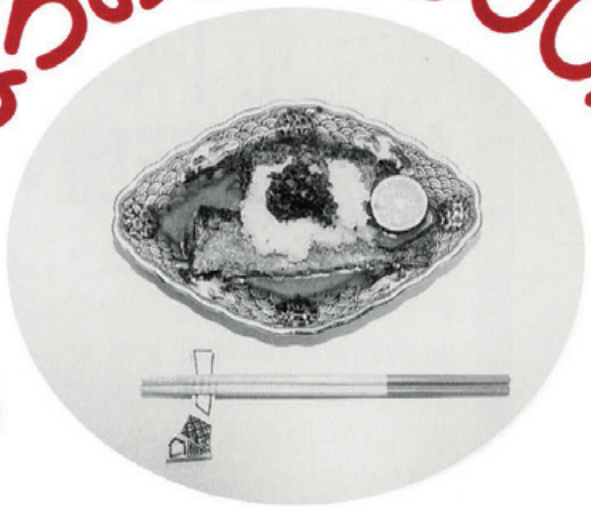
◎一口メモ

鍋の材料にかかせない魚のすり身を使ったお料理です。具になる三度豆に含まれるビタミンB群は、エネルギー代謝に必要な栄養素です。また、食物繊維が多く含まれ便秘の解消にも役立ちます。カロチンの宝庫、にんじんもいっしょにおいしく食べられますよ。

提供：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COOKING

Vol.5



さんまのおろし煮

～旬のものを使った栄養価の高い料理～

〔材料〕……６人分

	さんま	480ｇ
	片栗粉（大さじ３）	30ｇ
	大根	800ｇ
	大根葉	60ｇ
	すだち（３個）	90ｇ
A	しょうゆ（大さじ1.5）	15ｇ
A	生姜汁（小さじ1.5）	8ｇ
B	砂糖（小さじ２）	6ｇ
B	みりん（大さじ1.5）	27ｇ
B	酒（大さじ1.5）	22.5ｇ
B	しょう油（大さじ４）	72ｇ
	揚油	

一人分の栄養価

エネルギー	307kcal
たんぱく質	19ｇ
脂質	17.9ｇ
カルシウム	125mg
塩分	2.5ｇ

〔作り方〕

① さんま１尾を２つに切り、切り口から内臓を出し薄い塩水で洗う。
水気を切ってＡの調味料で下味をつける。(20分くらい浸けておく)

② さんまの汁気をふきとり片栗粉をまぶす。(腹の中もまぶす)
高温の油(180℃～190℃)で焦がしすぎないようにカラッと揚げる。

③ 鍋に大根おろしの汁450ccとＢの調味料を入れ煮立て、②を入れひと煮立ちさせる。

④ さんまを器にとり、その上に大根おろしをのせ、色よくゆでたみじん切りの大根葉をのせ、煮汁をかけ、すだち1/2を飾る。

◎一口メモ

大根は、消化酵素のジアスターゼが胃腸の働きを活発にし、消化吸収を助けます。栄養的にも大根の根部分では、ビタミンＣが100ｇ中に約15mg、さらに葉の部分では70mgも含まれています。捨ててしまいがちな葉ですが、ビタミンＣのほかにも、β－カロチン、カルシウム、鉄分も多く含み、たいへん栄養価が高いので見逃せません。

提供：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 127

クッキング COOKING

白身魚のふわっと煮

〔材料〕‥ 6 人分

鯛……300g
ネギ ……60g
白菜……420g
薄口醤油……2g
昆布 ……12g
A・酒 …大さじ2杯
・水 ……6カップ
片栗粉 …大さじ1と1/3
ゆずの皮 ……適量

【作り方】

①平たい浅鍋で「A」に食べやすい大きさに切った昆布をつけて、水だししておく。
②ゆっくりと温めて、沸騰する前に 5 cm 程度に切ったネギを入れる。
③ブクブク沸いたら鯛を加えてさっと煮る。
④白菜を軸と葉に分けてゆがき、食べやすい大きさに切る。
⑤器に昆布、ネギ、白菜を盛り、上に鯛を盛る。
⑥煮汁に片栗粉でトロミをつけ、上からかけ、ゆずの皮の千切りを乗せる。

一人分の栄養価

エネルギー	98kcal
タンパク質	11.1g
脂　質	3.0g
カルシウム	48mg
塩　分	0.2g
食物繊維	1.9g

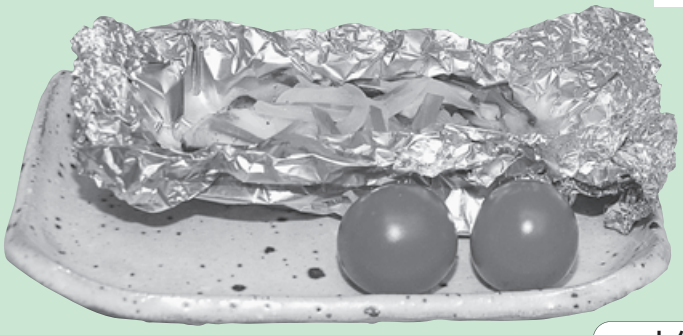
◎ひとくちメモ……**麻賀説子**さん（精華台）

やさしい味で体が温まる一品です。
魚は白身であれば、どんな魚でも応用できます。
昆布は細いせん切りにして、白菜と一緒に召し上がってください。

〔精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」〕

あすなろお喜楽クッキングCOOKING 116

白身魚のホイル包み蒸し



一人分の栄養価

エネルギー	42kcal
タンパク質	7.7g
脂　質	0.3g
カルシウム	18mg
食物繊維	0.9g
塩　分	0.1g

〔材料〕… 6 人分

白身魚（たら）……240g(40g×6)
しいたけ……90g
にんじん……30g
玉ねぎ……60g
プチトマト……60g
油……少々
塩……少々
こしょう……少々

【作り方】

①白身魚（たら）は、水気を拭き取り、塩、こしょうで下味をつける。
②しいたけ、にんじん、玉ねぎは縦細切りにし、フライパンに油をしき、あらかじめ炒めておく。
③アルミ箔を25cm大きさに切り、①に②の野菜をのせ、口を合わせて閉じ、蒸し器で10分～15分間蒸す。
④お皿に盛り、プチトマトを添える。

◎ひとくちメモ……藤原（ふじわら） 知子（ともこ）さん（南）

簡単にあっさり、おいしく食べられます。
季節に合わせて、さわらなどの白身魚でアレンジしてください。

〔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.7

白身魚のロール蒸し

～お正月の食卓にいかが～

〔材料〕……６人分（３本分）

白身魚のすり身	３００ｇ
卵（３コ）	１５０ｇ
のり（３枚）	４．５ｇ
ホウレン草	１５０ｇ
塩	少々
酒	１０．５ｇ
ごま油	９ｇ
しょうが汁	１５ｇ
かたくり粉	９ｇ

一人分の栄養価

エネルギー	１１８kcal
たんぱく質	１４．１g
脂質	４．６ｇ
カルシウム	８２mg
塩分	０．３ｇ

〔作り方〕

① 卵２コ、卵黄１コ、塩少々をよく混ぜて裏ごしを通し、薄焼き卵を３枚つくる。
② 白身魚のすり身に卵白を混ぜ、しょうが汁・塩・ごま油を加え、すりのばす。
③ ぬれ布巾、またはラップを広げ、①をのせ、かたくり粉をふり、②をぬり、のりを１枚のせて、さらに②をぬる。
④ ③の手前の方に、かたくり粉をふり、ゆでたホウレン草を固くしぼって、シンにして巻く。巻き終わりに水溶きかたくり粉をぬり、布巾をのせた巻きすで、しっかりと巻いて約１５分間蒸す。
⑤ 巻きすをはずして、冷まして切り分ける。

◎一口メモ

お正月の食卓に、色あいもよく、楽しいヘルシーメニューでの一品はいかがでしょうか。

提供：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 クッキング COOKING

87

白身魚のワイン蒸し

～あっさり、おいしい～

〔材料〕…… 6 人分

白身魚(サワラ60g)	6 切
マッシュルーム	90g
ニンニク	5かけ
パセリ	1 枝
ベーコン	60g
レモン汁	小さじ 1
塩	2 g
コショウ	少々
白ワイン	75cc
サラダ油	小さじ1.5

〔作り方〕

①バットに白身魚を並べ、塩、コショウ、白ワインをふりかけ約20分おく。
②湯気の上がった蒸し器に①をのせ10分ほど蒸す。
③マッシュルームは薄切りにし、レモン汁をかけておく。
④ベーコンは細切り、ニンニク、パセリはみじん切りにする。
⑤フライパンにサラダ油を熱し、ニンニク、ベーコン、マッシュルームを炒め②の蒸し汁を加え、好みで塩少々(分量外)を加える。
⑥皿に白身魚を盛り⑤のソースをかけてパセリをふる。

一人分の栄養価

エネルギー	169kcal
タンパク質	14 g
脂　質	10.8 g
カルシウム	17㎎
食物繊維	0.7 g
塩　分	1.4 g

◎ひとくちメモ……白畑丈子さん（南稲八妻）
魚嫌いの方でも、おいしく食べられます。

〔精華町食生活改善推進員連絡協議会「あすなろ会」〕

タラのマヨネーズ焼き

～お鍋の定番、タラを洋風にアレンジ～

〔材料〕……6人分

タラ（生）……6切れ
レモン……1/2個
塩……少々
コショウ……少々
小麦粉……少々
サラダ油……18g
ブロッコリー……180g
ミニトマト……12個
パセリ……8g
卵……1 1/2個
マヨネーズ……90g
タマネギ……60g
ピクルス……24g

一人分の栄養価

エネルギー	236kcal
たんぱく質	16.1g
脂質	15.6g
カルシウム	54mg
食物繊維	1.7g
塩分	1.3g

〔作り方〕

① タラは、余分な水分をふき取り、塩・コショウをふってから、両面に小麦粉をまぶし、油を熱したフライパンで焼く。
② タラが焼けたら、レモン汁をふる。
③ 卵をかたゆでにし、みじん切りにする。タマネギ、ピクルス、パセリも同様にみじん切りにする。
④ ボールに③と、マヨネーズを入れてよく混ぜ、マヨネーズソースをつくる。
⑤ 天板にアルミホイルを敷き、サラダ油をぬった後、タラをならべ、マヨネーズソースをかけて、180～200度のオーブンで、表面にこげ目がつくまで7～8分焼く。
⑥ タラを皿にならべ、ゆでたブロッコリー、ミニトマトを添える。

◎ひとくちメモ

タラは身がくずれやすいので、何度も引っ繰り返さないことがきれいに仕上げるコツです。

宮本（みやもと） 潤子（じゅんこ）さん（南）
〔精華町食生活改善推進員連絡協議会「あすなろ会」〕

Vol/45

あすなろお喜楽COOKING

魚のおかず

あすなろお喜楽COOKING

Vol.30

れんこんのはさみ揚げサラダ添え

～かぜの季節にれんこんを！～

〔材料〕…… 6 人分

れんこん		200ｇ
むきえび		150ｇ
小麦粉		大さじ 8
スキムミルク		大さじ 2
卵		1 個
上新粉		大さじ 2
揚げ油		適量
かぼちゃ		300ｇ
A	砂糖	大さじ 2
	酢	大さじ 2
	だし汁	大さじ 1
いりごま		大さじ 1
レタス		100ｇ
プチトマト		12個
きゅうり		2 本
B	ちりめんじゃこ	18ｇ
	ねぎのみじん切り	10ｇ
	しょうがの千切り	1 片
	砂糖	小さじ 1
	酢	小さじ 1
	しょうゆ	小さじ 1
	ごま油	小さじ 1

一人分の栄養価

エネルギー	238kcal
たんぱく質	9.3ｇ
脂質	2.5ｇ
カルシウム	121mg
食物繊維	3.5ｇ
塩分	0.8ｇ

〔作り方〕

① れんこんは、皮をむき、4 ㎜の厚さに切って酢水にさらし、あく抜きをする。
② むきえびは、背わたを取り、あらく刻んだあと、包丁を横にしてたたいてすり身にし、小麦粉大さじ 1 塩少々を加えて混ぜ合わせる。
③ 水気を切った①で、②を厚みが片寄らないようにはさむ。
④ 冷水大さじ 5 にとき卵を混ぜ、小麦粉大さじ 7、上新粉大さじ 2 をふるって入れ、さっくりと混ぜる。スキムミルクも加える。
⑤ 揚げ油を中温に熱し、れんこんに④の衣をつけて 3 ～ 4 分揚げる。
⑥ かぼちゃは皮をむき、長さ 4 ～ 5 ㎝で太めの拍子切りにして少し固めにゆでる。
⑦ Aの調味料を合わせ、甘酢を作り、かぼちゃが熱いうちに甘酢に漬け、冷めたらごまをふる。
⑧ きゅうりは湯どおしして、めん棒でたたき、はしを切り落とし 4 等分に切る。さらに、手で 3 ～ 4 つに割る。
⑨ Bの調味料ときゅうりを混ぜ合わせる。
⑩ レタスをしき、れんこん、かぼちゃ、きゅうりを盛り合わせ、プチトマトを飾る。

◎一口メモ

れんこんは、タンニンやムチンを含んでいます。タンニンは、消炎、止血作用があり、のどの痛み、鼻血などを抑える効果があります。ムチンは、過食で疲れた胃のもたれに効果があります。かぜの季節にれんこん料理はいかがですか。

提供：精華町食生活改善推進員連絡協議会「あすなろ会」