

平成26年8月11日

魚は人を良くする講座

～親子で作って、食べて、学んで。

まるっと魚の千カラを実感！～

おさかなレシピ集

鈴鹿医療科学大学保健衛生学部 中東ゼミ

アジなおにぎり～レタスにつつまれて～

【材料】6個分（1人1～2個）

- ・ごはん 540g
- ・★あじ冷凍㊟ 3匹(約54g)
- ・大葉 6枚
- ・いりごま 小さじ3(6g)
- ・ごま油 12g
- ・塩 0.6g
- ・レタス 6枚(90g)



【作り方】

- ① あじは解凍してから、手で細かくほぐしておく。
- ② 大葉は千切りにして、水にさらしておく。レタスは1枚ずつにしておく。
- ③ 炊き立てのごはんに、レタス以外の材料を全て入れて混ぜ合わせる。
- ④ ③を6等分し、三角に握る。
- ⑤ レタスでつつむ。

栄養価：おにぎり1個分 エネルギー188kcal たんぱく質 4.4g 脂質 3.1g
食物繊維 0.6g 塩分 0.1g

みんなでわいわい作る～イワシのお好み焼き！

【材料】 1枚分（6人分）

- ・★いわし冷凍④ 25 g
- ・しょうが（チューブ入り） 小さじ1
- ・長芋 40 g
- ・キャベツ 50 g
- ・小麦粉 50 g
- ・だしの素 小さじ1/2
- ・水 60ml
- ・油 小さじ1/2
- ・お好み焼きソース、マヨネーズ 適量

【作り方】

- ① いわしの身を細かくほぐして、しょうがチューブと混ぜ合わせる。
- ② 芋をおろし器で、すりおろす。キャベツは食べやすい大きさに千切りする。
- ③ ボールにいわし、長芋、キャベツ、小麦粉、だしの素、水を混ぜ合わせる。
- ④ 熱したフライパンに油を敷き、③をまるく入れる。
- ⑤ フタをして中火で2～3分焼く。
- ⑥ ひっくり返し、またフタをして2～3分焼く。
- ⑦ 皿に盛りつけ、お好み焼きソース、マヨネーズをトッピングする。

栄養価：1/6枚分 エネルギー 62kcal たんぱく質 2.7 g 脂質 2.2 g
食物繊維 0.4g 塩分 0.3 g

イワシのキッシュ

【材料】パイ皿1枚分（6人分）内径17cm、外径23cm

- | | | | |
|----------|-----|----------|----------|
| ・★いわし冷凍④ | 25g | ・じゃがいも | 50g |
| ・かぼちゃ | 25g | ・卵 | M1個（55g） |
| ・豆乳 | 25g | ・オリーブオイル | 小1 |
| ・塩、こしょう | 少々 | ・とろけるチーズ | 20g |
| ・ミニトマト | 12個 | | |

【作り方】

- ① いわしは解凍してかた粗くほぐす。
- ② じゃがいもは縦半分に切り、厚さ6～7mmの半月切りにする。かぼちゃも半月切りにする。
- ③ 卵と豆乳を混ぜ合わせ、塩・こしょうで味つけする。
- ④ パイ型にオリーブオイルを伸ばす。
- ⑤ パイ型にスライスしたじゃがいも・かぼちゃの半量を並べ、次にいわしを散りばめて、最後に残りのじゃがいも・かぼちゃを並べる。
- ⑥ ⑤の上に③を流し込み、200℃に温めておいたオーブンで15分焼く。
- ⑦ チーズを乗せて、二度焼き（2分程度）して出来上がり。

栄養価：1/6枚分 エネルギー206kcal たんぱく質 13.6g 脂質 14.3g
食物繊維 0.4g 塩分 1.2g

さばカレー

■材料（3～4人分）

冷凍サバ④300g じゃがいも 3個 玉ねぎ 1個 にんじん 1本 えのき茸 1束
生姜、にんにく（すりおろし） 1片 ローリエの葉 1枚
お好みのカレールー 適量 ココナッツミルク 250 cc

■作り方

- ①サバは解凍してから手でほぐす。
- ②じゃがいも、玉ねぎ、にんじんは皮をむいて、食べやすい好みの大きさに切る。
えのき茸は石付きをとり、ほぐしておく。
- ③生姜とにんにくは皮をむき、おろしておく。
- ④厚手の鍋に油を引いて、じゃがいも、玉ねぎ、にんじんを軽く炒めておく。
- ⑤野菜がかぶるくらいの水、ローリエを入れて10分ほど煮込んでおく。
- ⑥野菜の煮え具合を見ながら、サバ、ココナッツミルクとカレールーを加えて、さらに煮込む。

さばじゃがコロッケ

■材料(2～3人分)

冷凍サバ④180g ジャがいも小3個(300g) キャベツ1～2枚 ウスターソース大さじ1

ころも(小麦粉 溶き卵 パン粉) 塩、こしょう 少々 油

■作り方

- ①キャベツはせん切りにする。じゃがいもは6～8等分に切って水にさらし、水けをきる。
- ②鍋にじゃがいもとかぶるくらいの水を入れて火にかけて、じゃがいもに竹串がすっと通るまでゆでる。サバは解凍してから手でほぐしておく。
- ③湯をきってもう一度火にかけて、余分な水分をとばしたらフォークなどで潰す。
- ④ボールに③のじゃがいも、サバ、塩・こしょうをして混ぜる。
- ⑤④を4～6等分してコロッケの形に成形して、粗熱をとる。
- ⑥⑤に小麦粉、溶き卵、パン粉の順にころもをつける。
- ⑦揚げ油を高温(約180℃)に熱して⑥を約2分、きつね色に揚げる。
- ⑧油をきってキャベツとともに器に盛り、ソースを添える。

さばとなすのマリネグラタン

■材料(2人分)

冷凍サバ[㊤]180g 下味(塩、こしょう各少々、オリーブ油大さじ2)

ピザ用チーズ 40g なす 2個

ソース(トマトソース市販 280g、酢大さじ1、砂糖小さじ1、塩小さじ1/2)

パン粉 大さじ4

■作り方

- ①なすは縦半分、5～6mm厚さの縦薄切りにし、サバは解凍してから手でほぐしておく。
- ②サバはボウルに入れて下味の材料をふりかけ約5分おく。
- ③ソースの材料を混ぜる。
- ④グラタン皿に1のなすの半量、サバ、ソースの半量、残りのなす、残りのソースの順に重ね入れ、チーズとパン粉大さじ4をのせる。
- ⑤オーブントースターで約20分、こんがり焼く。途中焦げるようなら、アルミホイルをかぶせて焼く。

さばみそ餃子

■材料(2人分)

冷凍サバ[㊦]180g みそ 小さじ2 ピザ用チーズ 30g
長ねぎの小口切り…3cm分 餃子の皮 12枚 ごま油

■作り方

- ①サバは解凍してから手でほぐして、みそとチーズ、ねぎを加えて混ぜる。
- ②餃子の皮に①のあんを大きじ1を目安にのせ、縁に水をつける。半分に折って片側からひだを寄せて包んでしっかり口を閉じる。
- ③フライパンにごま油大きじ1/2を熱して2を並べ、7～8mm高さまで水を注いでふたをし、4～5分蒸し焼きにする。湯がほとんどなくなったらふたを取り、皮に焼き色がつくまで焼く。

もやしのスープ

【材料】 6人分

- | | | | |
|-----------|-----------|---------|------|
| ・もやし | 100 g | ・青葱 | 15 g |
| ・水 | 800 c c | ・固形コンソメ | 1 個 |
| ・塩 | 小さじ 1/2 杯 | ・こしょう | 少々 |
| ・しょうがチューブ | 少々(2g) | | |

【作り方】

- ① 調味料をすべて計量しておく。
- ② 青葱は小口切りにする。もやしはさっと水で洗っておく。
- ③ 鍋に水を沸かし、固形コンソメを入れて溶かす。
- ④ 鍋にもやしを入れてさっと茹でて、最後に塩・こしょう・しょうがを入れて調味する。
- ⑤ 火を止めてから青葱を散らす。

栄養価：1人分 エネルギー 8kcal たんぱく質 0.5 g 脂質 0.1 g
食物繊維 0.4g 塩分 0.7 g

オレンジ寒天

【材料】 6人分

- ・粉寒天 3g ・100%オレンジジュース 300ml
- ・オレンジ果実 果肉 50g 程度 (2/3 個)
- ・砂糖 40g ・水 300ml

【作り方】

- ① オレンジは皮をむき、薄皮も取り除き、1人ひとふさ分程度に分ける。
1ふさが大きい場合には、半分くらいに切り分ける。
- ② 鍋に水と、粉寒天を入れて火にかける。沸騰したら、さらに2分ほどかき混ぜ煮溶かす。
- ③ ②に砂糖を加えて溶かし、火を止めてからオレンジジュースを加えて混ぜる。
- ④ 型にオレンジ果肉と③を流し入れて、冷やし固める。

栄養価：1人分 エネルギー 51kcal たんぱく質 0.5g 脂質 0g
食物繊維 0.3g 塩分 0g