

フライパンで簡単に！ 鮭の中華風蒸し



30分



【材料2人分】

生鮭	2切れ(110g)
塩	小さじ1/8
こしょう	少々
春雨	10g
きくらげ(乾)	2g
ゆで筍	10g
しょうが	6g
アルミホイル	25×25cm(2枚)
酒	大さじ1/2
A	しょうゆ 小さじ1
	ごま油 大さじ1/4
	砂糖 小さじ1/8
糸みつば	10g
ブロッコリー	20g
ミニトマト	2個(30g)



蒸すことで鮭がふんわりとした食感になります。
蒸している間に水が足りなくなったら、少しずつ追加しましょう！

【作り方】

1. 鮭は一口大に切り、塩、こしょうを振る。
2. 春雨、きくらげは熱湯で戻して、粗みじんに切る(きくらげは石づきを取る)。ゆで筍、しょうがも、粗みじんに切る。ブロッコリーは小房に分ける。みつ葉はざく切りにする。
3. 2とAを合わせ、人数分に分ける。
1人分ずつアルミホイルに鮭・具をのせて包み、水200mlを注いだフライパンで5～6分蒸し焼きにする。
4. 3のフライパンの端でみつ葉、小房に分けたブロッコリーを茹でる。
5. 器に盛り、みつ葉・トマト・ブロッコリーを添える

<1人分の栄養価>

エネルギー125kcal たんぱく質13.1g 脂質3.8g
カルシウム22mg 食塩相当量0.9g

ツナの焼きコロッケ



40分



揚げずに焼くため、脂質を抑えたヘルシーなコロッケが作れます！
お弁当にもピッタリ！



【材料2人分】

	ツナ水煮缶	70g (1缶)
A	じゃがいも	180g (2個)
	塩	0.4g (小1/12)
	こしょう	少々
	たまねぎ	60g (1/4個)
	にんじん	50g (1/4本)
	薄力粉	9g (大さじ1)
	卵	1/2個

	パン粉	3g (大さじ1)
	サラダ油	12g (大さじ1)
B	ウスターソース	大さじ1
	ケチャップ	大さじ1
	水	30ml
	キャベツ	50g
	パセリ	8g
	ブロッコリー	30g
	ミニトマト	80g (4個)

【作り方】

1. じゃがいもは皮ごと柔らかくなるまで茹でる。熱いうちに皮をむいて潰し、Aを加える。キャベツは千切り、パセリはみじん切り、ミニトマトは半分に切る。ブロッコリーは小房に切り茹でる。
2. たまねぎ、にんじんはみじん切りにし、サラダ油小さじ1で炒める。しんなりしたらツナ(汁は除く)を加えて炒め、1と混ぜておく。
3. 2を4個の小判型にして薄力粉をまぶし、溶き卵・パン粉の順につける。フライパンに油大さじ1/2を熱し、片面を焼き、返して、残りの油を加え焼き上げる。
4. Bを鍋で熱し、コロッケにかけ、キャベツ・パセリ・ブロッコリー・ミニトマトを添える。

<1人分の栄養価>

エネルギー138kcal たんぱく質14.9g 脂質4.2g
カルシウム32mg 食塩相当量0.8g

おうちのフライパンで本格的に！ シーフードパエリア



60分



【材料2人分】

米 210g(1.5合)
鶏もも肉 100g
いか 100g
えび 50g
あさり 75g
トマト 100g(1個)
パプリカ(赤) 60g
マッシュルーム 20g
いんげん 40g
オリーブオイル 大さじ1

白ワイン 50ml
塩 0.3g
こしょう 少々
にんにく 5g(1/2片)
たまねぎ 50g(1/4個)
A { コンソメ 1/2個
熱湯 200ml
サフラン 0.2g
レモン 1/2個

魚貝類が見えるように丁寧にのせると
彩りよく綺麗になります。

シーフードミックスを使うと、より手軽に
作れます。

【作り方】

1. 米は洗って30分浸水し、ザルにあげる。Aは合わせておく。
2. 鶏もも肉は一口大に切り、いかは皮をむいて輪切り、えびは洗って殻付きのまま背ワタを取り、あさは砂抜きして洗う。水分をペーパータオルで拭き取っておく。
3. にんにく、たまねぎはみじん切りに、トマトは粗みじんに、パプリカはせん切り、マッシュルームは厚めに切る。いんげんは筋を取る。
4. フライパンにオリーブオイル大1/2を熱し、2を加え半生状態まで火を通し、白ワイン・塩・こしょうを入れ、一旦煮汁ごと皿に取り出す。
5. 同じフライパンに残りのオリーブオイルを足して、にんにく・たまねぎを入れて炒め、火が通ったら米・トマト・A・4を煮汁ごと入れて混ぜ合わせる。
6. 5の上にパプリカ、マッシュルーム、いんげんを彩り良くのせて弱火で25分蒸し、強火で30秒で加熱し、火を止めて蒸らす。

最後に強火で加熱することで、おこげが作りやすくなります！
米の固さが気になる場合は、火を止めた後、蓋をして5分程蒸らしましょう



<1人分の栄養価>

エネルギー696kcal たんぱく質33.7g 脂質17.5g
カルシウム74mg 食塩相当量2.0g

シーフード野菜カレー



35分



【材料2人分】

しばえび(おきえび)	60g	}	シーフードミックスで 代用もできます!
あさり	20g		
やりいか	60g		
A { 固形ブイヨン	2g		
水	200ml		
スキムミルク	大さじ1		
じゃがいも	40g(1/2個)		
にんじん	30g(1/3個)		
トマト	50g(1/2個)		
たまねぎ	60g		
ブロッコリー	50g		

《ブルマニエ》	
無塩バター	10g
小麦粉	大さじ1と1/3
サラダ油	大さじ1/2
カレー粉	小さじ2
ケチャップ	小さじ1
ウスターソース	小さじ1/2
こしょう	少々(0.8g)
塩	少々0.5g

<1人分の栄養価>

エネルギー214kcal たんぱく質15.4g 脂質8.0g
カルシウム98mg 食塩相当量1.3g

【作り方】

1. えびは背ワタを取り除く。いかは短冊切りにする。
2. あさり、えび、いかはAで煮て、ザルに上げる。
あさは身を外し、えびは殻を取り除く。煮汁はボウルに移し、冷めたらスキムミルクを溶く。
3. じゃがいも、にんじんは拍子木切り、トマトはさいの目切り、玉ねぎは薄切り、ブロッコリーは小房に切る。

《ブルマニエの作り方》

4. バターはよく練り、小麦粉とよく混ぜ合わせておく。
5. 鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎを色づくまで炒め、カレー粉を入れ香りが立ったら火を止める。
6. 5にじゃがいも、にんじんを加えて2の煮汁を入れ、3~5分煮てブロッコリー、トマトを加える。沸騰したらアクを除き、ケチャップ、ウスターソース、塩、こしょうで調味して煮る。
7. 野菜が柔らかくなったら、えび、いか、あさを加えてひと煮し、4のブルマニエでとろみをつける。

「ブルマニエ」とは主に西洋料理でとろみをつけるために使われる、小麦粉とバターを練り合わせたものです。今回はカレーにとろみをつけるために使用しています。材料にスキムミルクを加えることで手軽にカルシウムアップができ、よりマイルドな風味のカレーになります。

焼きかじきの香り漬け



45分

調味料につける時間を含め



【材料2人分】

かじき	140g (2切れ)	
酒	大さじ1/2	
サラダ油	大さじ1/2	
A	しょう油	小さじ2・1/4
	酒	大さじ1
	ごま油	小さじ1/2
	長ねぎ	1/4本(25g)
	にんにく	1/2片(1.5g)
	七味唐辛子	少々
大葉	2枚(2g)	
ししとう	4本	
オクラ	2本	
トマト	1/4個(25g)	



【作り方】

1. Aの長ねぎはみじん切り、にんにくはすりおろしてから合わせてひと煮たちさせておく。
2. かじきは酒をふって5分程置き、サラダ油を引いたフライパンで焼く。
3. 2のかじきをAに漬け30分程置く。
4. ししとう、オクラをサッと茹で、3に加えて漬け込む。
5. 器に大葉をしき、かじき、ししとう、オクラ、くし形に切ったトマトを添える。

かじきに酒をふることで、加熱した際に酒のアルコールが蒸発することと同時に、臭みをとる効果があります★

<1人分の栄養価>

エネルギー173kcal たんぱく質14.7g

脂質9.3g カルシウム19mg 食塩相当量1.1g