



電子レンジ



栄養価

エネルギー

258 kcal

たんぱく質

18.6 g

脂質

19.0 g

炭水化物

1.8 g

塩分

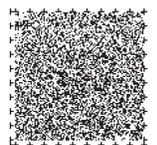
0.6 g

材料 (1人分)

さけ切り身.....	1枚
乾燥パセリ.....	少々
アーモンド.....	5g
白ワイン.....	大さじ1/2
マヨネーズ.....	大さじ1
溶けるチーズ.....	1/2枚
塩.....	少々
こしょう.....	少々

作り方

- 1 さけに白ワインをふりかけ、しばらくおいて水気をふきとり、塩・こしょうをする。
- 2 ボールにマヨネーズ、乾燥パセリを入れ混ぜる。
- 3 さけの上に**2**で混ぜたマヨネーズを塗り、細かく切った溶けるチーズ、アーモンドをその上に並べます。
- 4 耐熱容器にさけをのせ、ラップをして2分加熱する。





電子レンジ



栄養価

エネルギー

219 kcal

たんぱく質

19.6 g

脂質

5.9 g

炭水化物

19.2 g

塩分

2.5 g

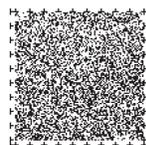
材料 (1人分)

生さけ.....	1切れ
ピーマン.....	1/2個
たまねぎ.....	1/4個
キャベツ.....	1~2枚
みそ.....	大さじ1
砂糖.....	大さじ1/2
酒.....	大さじ1

- 1 さけの切り身は4～5切れに削ぎ切りにする。
- 2 野菜は2cm角くらいに切る。
- 3 みそと砂糖、酒を合わせる。
- 4 耐熱容器に野菜を並べ、さけをのせる。合わせた調味料をかけ、ラップをして、3～4分加熱する。

ポイント

魚は、かじき、たらでもおいしくできあがる。お好みで、バター、七味唐辛子を加えてもよい。





電子レンジ



栄養価

エネルギー

353 kcal

たんぱく質

16.1 g

脂質

18.0 g

炭水化物

32.2 g

塩分

0.91 g

材料 (1人分)

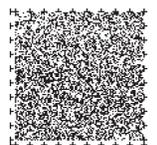
たら.....	1切れ
じゃがいも.....	1個
ホールコーン.....	30g
マヨネーズ.....	大さじ2
塩、こしょう.....	少々
乾燥パセリ.....	少々

作り方

- 1 ジャガイモは皮をむいて千切りにし、水の入ったボールにさらしておく。
- 2 たらは1切れを4～5つに切り、塩、こしょうをする。
- 3 耐熱容器にたら、水切りをしたジャガイモ、ホールコーンの順にのせ、上からマヨネーズ、パセリを散らす。
- 4 ラップをし、4～5分加熱する。

ポイント

皮をむいたジャガイモは水につける。市販の冷凍ジャガイモを使うと簡単にできる。
ラップの代わりにアルミホイルをかぶせてオーブントースターで7～8分焼てもおいしくできる。





電子レンジ



栄養価

エネルギー

254 kcal

たんぱく質

15.0 g

脂質

12.6 g

炭水化物

14.4 g

塩分

2.2 g

材料 (1人分)

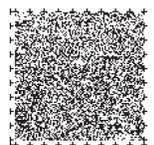
ぶり.....	1切れ
砂糖.....	大さじ1/2
酒.....	大さじ1
しょうゆ.....	大さじ1
片栗粉.....	小さじ1

作り方

- 1 ぶりの水気を取り、耐熱容器にのせる。
- 2 砂糖、片栗粉、酒、しょうゆをよく混ぜ合わせる。
- 3 ぶり全体にタレがかかるようにする。
- 4 ぶりを4～5分加熱をする。全体に味がなじむように途中でレンジを止め、タレをスプーンでかけ、再度加熱する。

ポイント

味がなじむように途中でたれをかけるとより一層おいしくできるでしょう。
長ねぎ、しょうがを加えて加熱しても風味が増します。





電子レンジ



栄養価

エネルギー

228 kcal

たんぱく質

17.0 g

脂質

9.5 g

炭水化物

14.3 g

塩分

2.6 g

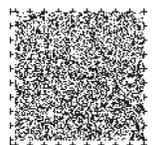
材料 (1人分)

さば.....	1切れ
みそ.....	大さじ1
砂糖.....	大さじ1
酒.....	大さじ1
水.....	大さじ1
長ねぎ.....	6cm分2個
しょうがの輪切りと千切り...	2~3枚分

- 1 さばの中骨を抜く。皮に十字の切れ目を入れる。
- 2 耐熱容器の中にみそ、砂糖、酒、水をいれて混ぜる。
- 3 ねぎは斜め切り、しょうがは輪切りと干切りに切り分ける。
- 4 さばの皮を上にして耐熱容器に入れ、汁をすくって上からかけ、輪切りのしょうが1～2枚を回りに散らす。長ねぎをまわりに置く。ラップをふんわりかけ、約5分加熱する。
- 5 器にさばを盛り煮汁をかけ干切りのしょうがをのせる。

ポイント

さばの中骨は手でさわって取ることができれば取るが、そのままにしておいてもよい。





電子レンジ



栄養価

エネルギー

160 kcal

たんぱく質

13.5 g

脂質

8.6 g

炭水化物

4.0 g

塩分

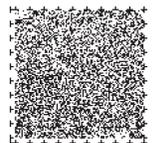
1.2 g

材料 (1人分)

さば切り身.....	1切れ
塩.....	少々
みそ.....	大さじ1/2
みりん.....	小さじ1
料理酒.....	小さじ1
すりごま.....	小さじ1
一味唐辛子.....	少々

作り方

- 1 みそ、みりん、料理酒、すりごま、一味唐辛子を混ぜ、みそだれを作る。
- 2 さばは両面に塩をふり、1～2分おく。水気をキッチンペーパーでふく。耐熱容器に並べ、みそだれを表面に塗る。
- 3 さばにふんわりラップをかけ、4分加熱する。
- 4 ぽんと身がはじける音がしたら、設定時間前でも取り出す。





電子レンジ



栄養価

エネルギー

166 kcal

たんぱく質

13.3 g

脂 質

7.3 g

炭水化物

8.1 g

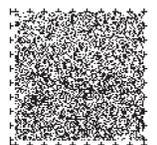
塩 分

1.3 g

材 料 (1人分)

さば切り身.....	1切れ
酒.....	大さじ1
塩.....	小さじ1/2
パセリ.....	少々
ごぼう.....	30g
にんじん.....	20g

- 1 ごぼうは皮をこすって洗い、細切りにして水に2～3分つけておく。にんじんは皮をむき細切りにする。
- 2 耐熱容器にごぼうとにんじんを並べる。
- 3 軽く塩をふっておいたさばの水気をふき取り、1口大にしておく。
- 4 野菜の入った耐熱容器にさばを並べ、上から酒と塩を振りかけて、ふんわりとラップをかけ、3～4分、加熱する。
- 5 下に敷いてあった野菜を魚の上ののせて飾る。
- 6 仕上げに、小口切りしたパセリをちらす。パセリの代わりに小ねぎでもよい。





電子レンジ



栄養価

エネルギー

197 kcal

たんぱく質

14.3 g

脂 質

13.0 g

炭水化物

6.5 g

塩 分

1.6 g

材 料 (1人分)

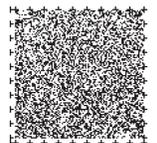
生だら.....	70 g
レモン汁.....	大さじ1 / 4
キャベツ.....	50 g
にんじん.....	10 g
たまねぎ.....	1 / 8個
生しいたけ.....	25 g
フレンチマスタード.....	大さじ1 / 4
マヨネーズ.....	大さじ1
牛乳.....	大さじ1 / 4
サラダ油.....	大さじ1 / 4
塩.....	小さじ1 / 5
こしょう.....	少々

作り方

- 1 生だらは塩、こしょうをふり、レモン汁をかけておく。竹串で空気穴をあけておく。
- 2 キャベツは1cm幅、にんじんは短冊に切る。たまねぎは小口切り、生しいたけは軸をとって削ぎ切りにする。塩、こしょうを少々ふり、サラダ油をかける。
- 3 耐熱容器にたらと野菜を入れ、フレンチマスタード、マヨネーズ、牛乳を混ぜて上からかける。
- 4 ラップをかけて（又はフタ）10分加熱する。

ポイント

生だらが無い時に、甘塩たらを使用する場合は塩はかけなくてよい。





オーブン



栄養価

エネルギー

321 kcal

たんぱく質

17.4 g

脂 質

17.0 g

炭水化物

24.4 g

塩 分

1.5 g

材 料 (1人分)

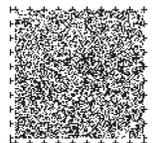
- さんま缶..... 1缶
 片栗粉..... 大さじ2~3
 油..... 適量

作り方

- 1 さんま缶の汁気をきる。
- 2 さんまに片栗粉をまぶし、油を塗ったアルミホイルの上
にのせる。
- 3 さんまに油を少量かける。
- 4 オーブントースターで5分ほど焼く。

ポイント

魚のおいが気になるときは片栗粉と一緒にしょうがを加えると良い。
スプレー式の油を使うと簡単にできる。
片栗粉をつけたらすぐに焼くとカリッと焼ける。



栄養価

エネルギー

170 kcal

たんぱく質

12.0 g

脂質

9.5 g

炭水化物

8.6 g

塩分

0.3 g

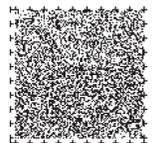


材料 (1人分)

ゆでだこの足.....	50 g
トマト.....	1/2個
たまねぎ.....	1/4個
ピーマン.....	1/2個
パセリ (乾燥).....	適量
オリーブ油またはサラダ油...	大さじ1
ワインビネガーまたはお酢...	小さじ2
薄口しょうゆ.....	少量
レモン汁.....	小さじ1
塩・こしょう.....	少々

作り方

- 1 ゆでだこは1.5～2cm角、トマトは2cm角に切る。
- 2 たまねぎ、ピーマンはみじん切りにする。
- 3 ボールにオリーブオイル(サラダ油)、ワインビネガー(お酢)、薄口しょうゆレモン汁をよく混ぜる。
- 4 ゆでだことたまねぎをボールに加えてあえ、冷蔵庫で冷やす。
- 5 食べる直前にトマト、ピーマン、パセリを加え、塩・こしょうで味を調え、器に盛る。





電子レンジ



栄養価

エネルギー

421 kcal

たんぱく質

24.8 g

脂質

12.1 g

炭水化物

47.8 g

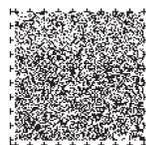
塩分

3.4 g

材料 (4人分)

ごまめ.....	30 g
砂糖.....	大さじ3
みりん.....	大さじ2
しょうゆ.....	大さじ1
アーモンド.....	20 g

- 1 ごまめを耐熱容器に広げ、ふたをせずに3分30秒加熱する。
- 2 砂糖・みりん・しょうゆを大きめの容器に入れて混ぜ合わせ、ふたをせずに1分30秒加熱する。
- 3 加熱後、かき混ぜてふたをせずに再び3分加熱する。
- 4 調味料にごまめと粗くきざんだアーモンドを加えて皿に広げておく。





オーブン



栄養価

エネルギー

131 kcal

たんぱく質

6.8 g

脂 質

10.1 g

炭水化物

2.9 g

塩 分

1.0 g

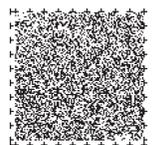
材 料 (1人分)

- はんぺん..... 約24 g
 チーズ..... 約8 g
 ベーコン..... はんぺんと同じ大きさ
 塩こしょう..... 少々
 刻みパセリ..... 少々

- 1 はんぺんを正方形に切る。チーズ・ベーコンもはんぺんと同じ大きさに切る。
- 2 はんぺん横の真ん中に切れ込みを入れる。
- 3 切れ込みにチーズ・ベーコンを挟み、塩こしょうを振り掛ける。
- 4 オーブントースターにアルミホイルを敷き、はんぺんをのせ約3～4分焼く。
- 5 少し香ばしい匂いがしたら、皿に盛り付けパセリをはんぺん中央に散らす。

ポイント

焼きすぎに注意。





オーブン



栄養価

エネルギー

420 kcal

たんぱく質

25.8 g

脂 質

31.2 g

炭水化物

8.1 g

塩 分

3.5 g

材 料 (2人分)

- 絹ごし豆腐..... 1/2丁
 卵..... 1個
 はんぺん..... 1枚
 マヨネーズ..... 大さじ2
 ツナ..... 1缶
 鶏がらスープの素..... 大さじ1
 たまねぎのみじん切り..... 1/2個分

- 1 豆腐はよく水を切る。
- 2 みじん切りにしたたまねぎと汁気をきったツナを混ぜ合わせる。
- 3 豆腐を崩して泡だて器で混ぜ、卵、マヨネーズ、鶏がらスープの素、たまねぎとツナを加えて混ぜ合わせる。
- 4 器に食べやすい大きさに切ったはんぺんを並べ、たまねぎとツナのソースをかける。
- 5 オーブントースターで15分焼く。

ポイント

豆腐でホワイトソースを作るのでヘルシーです。

