

いずみ会の
**さばの
トマトチーズ焼き**
おまきクワ



材 料 (6 人 分)

さば(いわし)...	2 缶(正味300 g)
玉ねぎ.....	240 g
ピーマン.....	大 1 個半
完熟トマト.....	1 個半
トマトピューレ.....	180 g
A	
バジル.....	少々
コショウ.....	少々
塩.....	小さじ3/5
ピザ用チーズ.....	120 g
きざみパセリ.....	少々

Check! 一口メモ

温かいうちにとろりとしたチーズでいただくとおいしいですよ。

作 り 方

魚は缶から出して汁気をきっておく。
玉ねぎはヘタと皮、ピーマンはヘタと種、トマトはヘタをとり、1 cmの角切りにする。
焼き皿に半量の を入れ、 をのせ、残りの ・トマトピューレ・A・ピザ用チーズを順に重ね、きざみパセリをちらして、トースターで5分前後焼く。

カロリー
211kcal

たんぱく質
12.4g

塩 分
6.0g

カルシウム
292mg

鉄 分
1.3mg

脂 質
6.1g

(1 人 分)

いずみ会の
**タラの
カレー風味揚げ**
おまきクワ



材 料 (4 人 分)

タラ.....	160 g
小麦粉.....	大さじ 1
カレー粉.....	少々
揚げ油.....	適量
ポテトの青のりまぶし	
じゃが芋.....	2 個
バター.....	少々
青のり.....	少々
塩.....	少々
バターの蒸し煮	
さやいんげん(冷凍)...	100 g
にんじん.....	80 g
バター.....	大さじ 1
塩.....	少々
コショウ.....	少々

作 り 方

タラは、さっと洗って水けをふきとり、一口大のそぎ切りにする。小麦粉にカレー粉を加えて混ぜ合わせ、タラにまんべんなくまぶす。揚げ油を180 くらいにし、余分な粉をはらって表面がきつね色になるまでカラッと揚げる。
じゃが芋は皮をむき、小さめの一口大に切り、水にさらし、アクを抜く。
じゃが芋は塩を加えた湯でゆでる。やわらかくなったら湯を捨て、強火で水気をとばし粉吹き芋にし、熱いうちにバターを加えてからめ青のりをまぶす。
さやいんげん(冷)はさっとゆがいておく。にんじんは皮をむき輪切りにし、塩少々を加えた熱湯で7~8分ゆでる。
なべにさやいんげんとにんじん、ひたひたの水を入れ、バター大さじ1・塩・コショウ各少々を加えて中火で水気がなくなるまで煮る。

カロリー
173kcal

たんぱく質
9.2g

塩 分
0.5g

カルシウム
43mg

鉄 分
1.2mg

脂 質
7.5g

(1 人 分)

白身魚の オートミール入り トマトソースがけ



材 料 (4人分)

白身魚の切り身.....	4切れ
完熟トマト.....	中2個
玉ねぎのみじん切り...	大さじ4
オリーブ油.....	大さじ2
ローリエ.....	1枚
オレガノ.....	少々
にんにくのみじん切り...	小さじ1
粉チーズ(パルメザン)...	大さじ2
オートミール.....	大さじ2
塩.....	小さじ4/5
コショウ.....	適宜
レモン、クレソン.....	適宜

作 り 方

トマトは湯むきし、種を取り、ざく切りにする。
フライパンにオリ - ブ油大さじ1とにんにく、ローリエを入れて火にかけて、香りがでたら玉ねぎを加えてよく炒める。ここにトマトを加えて少し煮込み、最後にオートミールを入れ、オレガノ・塩・コショウで味を整える。
白身魚に塩・コショウをし、オリーブ油大さじ1を熱したフライパンで両面を焼く。耐熱容器に移してをかけ、粉チーズを振ってオーブンに入れ180°で7~8分火を通す。付け合わせにレモンとクレソンを飾る。

カロリー
172kcal

たんぱく質
14.2g

塩 分
1.3g

カルシウム
76mg

鉄 分
0.8mg

脂 質
7.6g

(1人分)

鮭の クリームシチュー



材 料 (6人分)

塩鮭(甘口).....	3切
酒.....	大さじ1
コショウ.....	少々
小麦粉.....	大さじ1/2
バター.....	大さじ1
玉ねぎ.....	1個
じゃがいも.....	1個
にんじん.....	小1本
バター.....	大さじ1
小麦粉.....	大さじ2
水.....	2カップ
牛乳.....	2カップ
しめじ.....	1パック
しいたけ.....	4枚
酒.....	大さじ2
みそ.....	大さじ1・1/2
青ねぎ.....	5本
コショウ.....	少々

作 り 方

塩鮭は、骨を取り、一口大に切り、酒・コショウをふりししばらくおく。玉ねぎは、くし形に切り、じゃがいも・にんじんは、1.5cm角に切る。しめじは、石づきを除き小房に分け、しいたけも石づきを除き、細かく切っておく。
の鮭の水気を切り、小麦粉大さじ1/2をまぶす。厚手の鍋にバター大さじ1を溶かし、鮭を焼いて取り出す。
の鍋にバター大さじ1をたし、玉ねぎ、じゃがいも、にんじんをゆっくり炒める。玉ねぎがしんなりしたら小麦粉大さじ2を加え、全体になじむまで炒める。水を加え煮る。
野菜がやわらかくなったら牛乳を加え、とろみがつくまで煮る。さらに火を弱め、しめじ・しいたけ・酒大さじ2・みそを加え6~7分間煮る。次に取り出した鮭を入れ軽く煮る。
コショウをふり入れ青ねぎの小口切りを散らす。

Check! 一口メモ

鮭、青背の魚、きのご類は、ビタミンDを多く含む食品です。ビタミンDは、カルシウムの運び屋といわれています。肝臓やじん臓で活性化され活性化ビタミンDとなると腸管でのカルシウム吸収が大幅にアップします。

カロリー
236kcal

たんぱく質
14.8g

塩 分
1.5g

カルシウム
104mg

鉄 分
0.7mg

脂 質
11.3g

(1人分)

いづみ会の いわし団子と 大根のうま煮

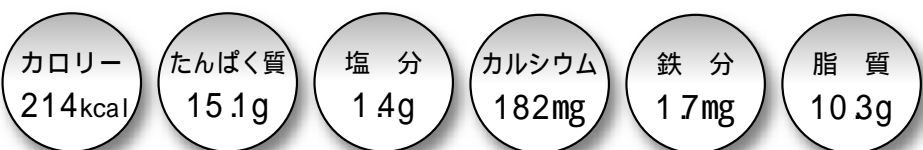


材 料 (4人分)

いわし.....	4尾
A { スキムミルク.....	40g
芽ひじき(乾).....	2g
万能ねぎ.....	2本
しょうが汁.....	小さじ2
かたくり粉.....	小さじ2
大根.....	320g
にんじん.....	1/2本
しめじ.....	1パック
ごま油.....	大さじ1
B { しょうが汁・酒...	各大さじ1/2
しょう油.....	30ml
だし汁.....	3カップ
針しょうが.....	適宜

作 り 方

ひじきはもどし、ねぎは刻む。
いわしは3枚におろし、包丁でたたきすり身にする。Aを混ぜ、スプーンですくってホイルに並べ素焼きにする。
野菜は大きめに切り、大根は下茹でする。
ごま油で の野菜を炒め、だし汁を入れて煮込み、Bで調味し を加えて味を含ませる。
器に を盛り、針しょうがを天盛りにする。



(1人分)

いづみ会の さばの味噌煮



材 料 (6人分)

サバの切り身.....	6切れ
牛乳.....	1・1/2カップ
みそ.....	100g
砂糖.....	大さじ4・1/2
酒.....	大さじ3
小松菜.....	1/2束

作 り 方

サバは中骨を取り、皮の方に飾り包丁入れ、牛乳大さじ3を振りかけておく。
鍋にみそ・酒・砂糖を入れ混ぜて火にかけ、残りの牛乳をすこしずつ加えてのばし、一煮立ちさせ、サバを入れて中火で落としぶたをして煮る。
小松菜はゆで冷水に取り、水気を切り3cmくらいに切る。
煮上がれば、皿に盛り、煮汁に小松菜を入れさっと煮てサバに添え、残りの煮汁を注ぐ。

Check! 一口メモ

背の青い秋魚、寒サバはとてもおいしいです。小松菜もおいしいですが、青ネギを煮て添えてもおいしいですよ。



(1人分)