

さんまの松前煮

◆材料

さんま	2尾	
だし昆布	5g	
土しょうが	ひとかけ	
A	しょうゆ	大さじ2
	酢	大さじ1と1/2
	さとう	大さじ1と1/2
	酒	大さじ1
水	適量	

松前煮

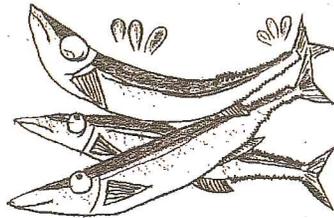
北海道・松前地方が昆布の名産地であることから、昆布を用いた料理を「松前煮」といいます。



◆つくり方

- ① さんまは頭を切り落とし、1/2に切り、内臓を出してきれいに洗う。
- ② 土しょうがはみじん切り、だし昆布は細く切る。
- ③ 土しょうが、だし昆布、A、水(ひたひたになるくらい)を鍋に入れ煮立たせ、さんまを入れて煮る。
(落としぶたをするか、途中で煮汁を回しかける)

DHA
EPA



さんま(青魚)

さんまは、不飽和脂肪酸が多く含まれています。不飽和脂肪酸の中でも、EPA(エイコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)が多く含まれています。

EPAは血液をサラサラにし、DHAはコレステロールや中性脂肪を減少させる効果があるため、動脈硬化や脳卒中などの生活習慣病予防に役立ちます。またDHAには、脳の発達や機能を高める効果も言われています。

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
184kcal	10.1g	12.3g	33mg	1.0mg	7μgRE	0.01mg	0.15mg	0mg	0.6g	1.6g

鶏肉のオレンジソース煮

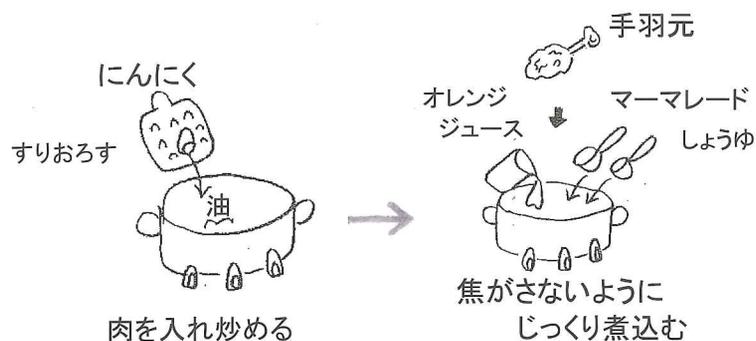
◆材料

手羽元	8本
にんにく	ひとかけ
油	少々
100%オレンジジュース	150cc
マーマレード	大さじ1と小さじ1
しょうゆ	大さじ1と1/2

※鶏肉の切り身でもできます

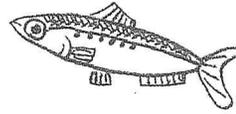
◆つくり方

- ① にんにくはみじん切りにする。
- ② にんにくを油で炒め、ジュース・マーマレード・しょうゆを入れて煮立てる。
- ③ 手羽元を入れ、こげないように気をつけながら、汁気が少なくなるまで煮る。



エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
161kcal	11.6g	9.5g	12mg	0.5mg	38μgRE	0.06mg	0.08mg	10mg	0.2g	1.1g

いわしのアングレース

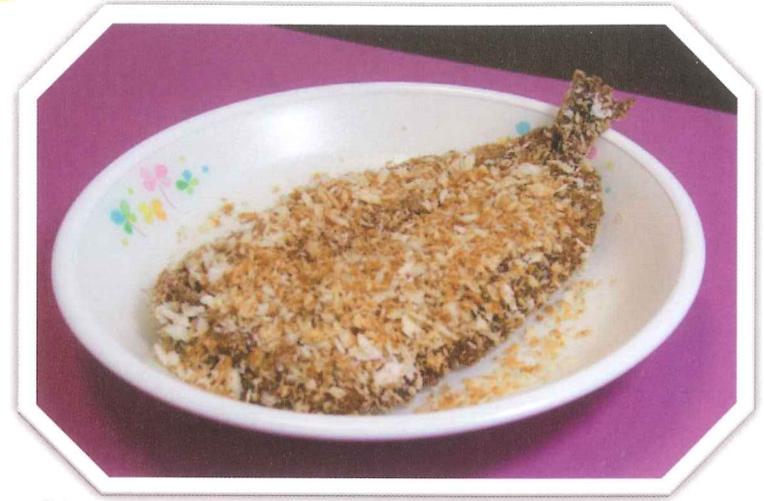


◆材料

いわし	4尾
土しょうが	ひとかけ
酒	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1
かたくり粉	40g
揚げ油	適量
ウスターソース	大さじ2
さとう	大さじ1
パン粉	30g

アングレース

おもに、パン粉をつけて油で焼いたものを「アングレース」といいます。

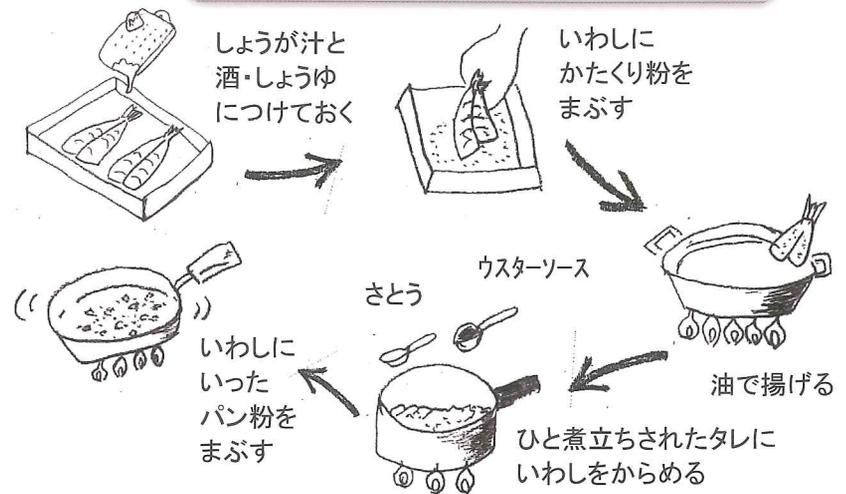


◆つくり方

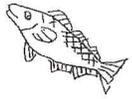
- ① いわしは開いて、しょうが汁・酒・しょうゆで下味をつける。
- ② かたくり粉をまぶして、油で揚げる。
- ③ ソース・さとうをサッと煮立ててタレを作り、他の器にとっておく。
- ④ パン粉を中火で濃いきつね色になるまでいる。
- ⑤ ②に③をからめてから④のパン粉をまぶす。

ワンポイントアドバイス

- タレ(ウスターソースとさとう)は小さな器に入れ電子レンジへ(さとうが溶ける程度でOK)
- パン粉は、アルミホイルをひいてオーブントースターで時々混ぜながら焼く



エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
199kcal	9.4g	10.1g	38mg	1.1mg	16μgRE	0.03mg	0.15mg	0mg	0.3g	1.5g



白身魚のゆず風味



◆材料

たら(白身魚)	300g	
塩・こしょう	少々	
かたくり粉	適量	
揚げ油	適量	
A	しょうゆ	小さじ2
	さとう	大さじ1
	水	大さじ1
パセリ	少々	
ゆず果汁	小さじ2	

◆つくり方

- ① たらは2cm角に切り、塩・こしょうする。
- ② パセリはみじん切りにする。
- ③ Aを煮立たせ火を止めて、パセリとゆず果汁を加える。
- ④ ①にかたくり粉をまぶして、油で揚げる。
- ⑤ ④を③のタレで和える。



ワンポイントアドバイス

☆魚を鶏肉にかえてもおいしくできます！

☆ゆずがなければ、レモンでOK！

☆調味料は、少量なのですべて混ぜ合わせ、レンジであたためると簡単！
(さとうが溶ける程度でOK)

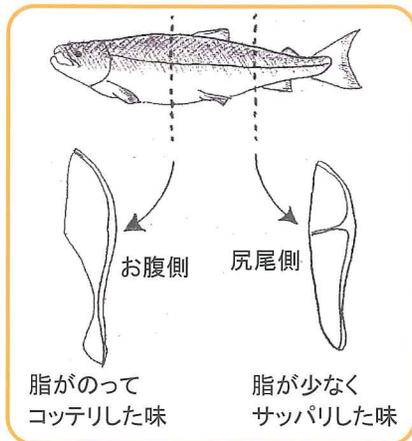


エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
151kcal	13.0g	7.0g	20mg	0.4mg	38μgRE	0.03mg	0.13mg	2mg	0.1g	0.9g

鮭のマヨネーズ焼き

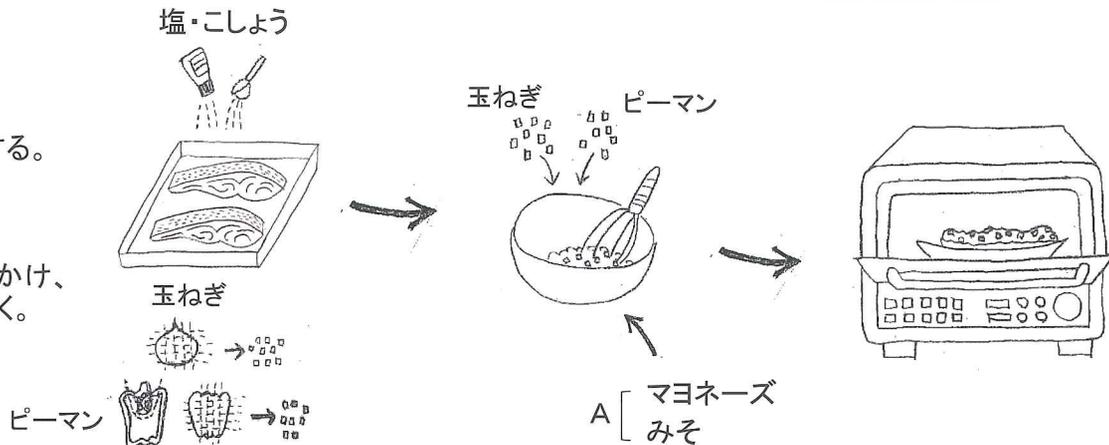
◆材料

生鮭	4切れ
塩・こしょう	少々
玉ねぎ	30g
ピーマン	20g
A	
マヨネーズ	60g
みそ	10g



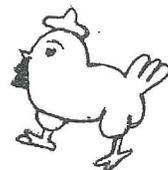
◆つくり方

- ① 生鮭に塩・こしょうする。
- ② 玉ねぎとピーマンはみじん切りにする。
- ③ ②とAを混ぜる。
- ④ トレイに鮭をならべ、③のソースをかけ、210℃のオーブンで12～15分焼く。



エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
189kcal	14.2g	13.5g	16mg	0.6mg	17μgRE	0.10mg	0.15mg	5mg	0.4g	0.8g

鶏肉のスタミナ焼き



◆材料

鶏肉	70g4枚
にんにく	ひとかけ
土しょうが	ひとかけ
ねぎ	2本
A	
しょうゆ	大さじ2
さとう	大さじ1と小さじ1
ごま油	小さじ2



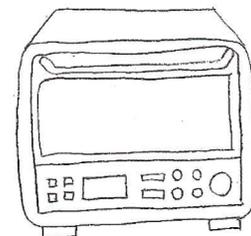
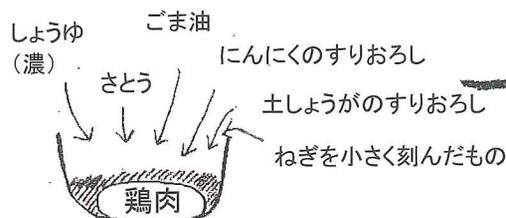
◆つくり方

- ① にんにくと土しょうがはすりおろす。ねぎは小口切りにする。
- ② ①とAを合わせたタレに鶏肉を30～60分漬けておく。
- ③ 200℃のオーブンで15～20分焼く。

ワンポイントアドバイス



アルミホイルの上に鶏肉をのせて焼くと後片付けが簡単！



漬けたものをオーブンで焼く。(フライパンで焼いてもよい)

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
175kcal	12.2g	11.3g	9mg	0.4mg	34μgRE	0.06mg	0.14mg	3mg	0.2g	1.4g