

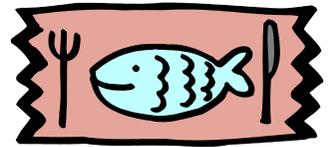
# マンネリから抜け出すアイデア

## 野菜と一緒にとれる料理にする

野菜を乗せて焼く・蒸す    ホイル焼き、レンジ蒸し  
 野菜と一緒に炒める    切り身を小さく切って、小麦粉をまぶす  
 煮魚は、野菜と一緒に煮る    ねぎ・わかめ・ごぼう など

## 香味野菜・香辛料など、風味のある食材を利用する

香味野菜：しょうが、にんにく、ねぎ  
 香辛料：豆板醤、カレー粉、マスタード  
 その他：ごま、バター、みそ



# 魚 1 切れ・1 匹 のエネルギー

種類	量	エネルギー
まぐろ(とろ)	70 g	241 kcal
太刀魚	70 g	186 kcal
ぶり	70 g	180 kcal
ぎんだら	70 g	154 kcal
さば	70 g	141 kcal
キングサーモン	70 g	140 kcal
たい	70 g	136 kcal
さわら	70 g	124 kcal
金目鯛	70 g	112 kcal

種類	量	エネルギー
めかじき	70 g	99 kcal
塩鮭	70 g	97 kcal
まぐろ(赤身)	70 g	88 kcal
かつお	70 g	80 kcal
たら	70 g	54 kcal
さんま	1尾	279 kcal
いわし	1尾	130 kcal
あじ	1尾	85 kcal
かれい	1尾	67 kcal

# あじの中華風蒸し

エネルギー 96 kcal 塩分 1.1 g 食物せんい 0.7g



## 材料 (2人分)

あじ(正味) ……120 g	ザーサイ……10 g
酒……大さじ 1/2	赤とうがらし……1/2 本
ゴマ油……小さじ 1/2	A { 酢……小さじ 1 しょうゆ……小さじ 1/2
長ねぎ……40 g	

たたき用で、3枚におろしてあるものが便利

## 作り方

あじはさっと洗い、水気をペーパータオルなどでふき取る。  
 長ねぎは斜め薄切り、ザーサイは千切り、赤とうがらしは種を除いて輪切りにする。  
 皿に のあじを並べ 酒をふる。 を散らしゴマ油をたらす。ラップをかけ電子レンジで3分半加熱する。  
 混ぜ合わせた A をかける。

# サバのトマト煮

エネルギー 177 kcal 塩分 0.5 g 食物せんい 1.1g



## 材料 (2人分)

さば……30 g × 4切れ	にんにく……1 かけ
酢……小さじ 2	オリーブ油B……小さじ 1/2
小麦粉……適量	トマト 缶……200 g
オリーブ油A……小さじ 1	バジル(生)……2~3枚
	塩・こしょう……少々

## 作り方

さば は分量の酢につけ、5~6分 おく。キッチンペーパーで水気を取り、表面に薄く小麦粉をつける。  
 フライパンを熱しオリーブ油 A を入れる。 のさばを入れ表面がパリッとするくらいまで焼き、取り出す。  
 のフライパンの油をキッチンペーパーで拭き取り、オリーブ油 B を入れる。  
 みじん切りにした にんにく を入れ、香りが出るまで炒める。  
 にトマト缶 を入れ、中火で5分煮込む。みじん切りにした バジル・ のさば を入れ、  
 塩・こしょうで味を付け、1~2分煮込む。器に盛り、飾りにバジルの葉を乗せる。

# かじきのぴり辛オイル焼き

エネルギー 122 kcal 塩分 0.9 g 食物せんい 1.2 g

## 材料(2人分)

かじきまぐろ……60 g × 2切	A { にんにく……1/2 かけ しょうが……少々 豆板醤……少々 しょうゆ……大さじ 1/2 ごま油……小さじ 1
酒……少々	
しめじ……40 g (1/2 パック)	
長ねぎ……40 g	

## 作り方

かじきまぐろ には 酒 をふりかけておく。  
 しめじは軸を切り、ほぐす。長ねぎは斜め薄切り、にんにく・しょうがはみじん切りにする。  
 アルミホイルを20cmの長さに切り、 と のしめじ・長ねぎを乗せる。  
 合わせておいた A をかけ、アルミホイルの四つ角を折って包む。  
 220 のオーブンで 12、13分 焼く。(オーブントースターでも OK)

