

魚料理 レシピ集 1

※ 魚は骨を除いたものを使用

主菜 鮭のちゃんちゃん焼き

● エネルギー 226kcal ● 糖質 7.5g ● 食物繊維 2.8g ● 塩分 0.9g

◆材料(2人分)

生鮭(銀鮭) … 70g×2切れ	キャベツ … 70g	バター … 4g	
酒 … 小さじ1	玉ねぎ … 50g	A {	
バター … 4g	カットしめじ … 40g		みそ … 小さじ2
	にんじん … 30g		酒 … 小さじ1
	ピーマン … 30g		みりん … 小さじ1/2
		砂糖 … 小さじ1/2	

◆作り方

- ① 魚は酒をふる。
- ② キャベツは5cm角、玉ねぎは1cm幅に切る。にんじんは短冊切りにする。ピーマンは縦半分に切ってヘタと種を除き、1cm幅に切る。
- ③ フライパンにバターを熱し、水気をふいた①を入れ、両面にこんがり焼き色をつけ取り出す。
- ④ ③のフライパンにバターを熱し、②を入れて炒める。しんなりしたら③を野菜の上に戻し、混ぜ合わせたAを魚の上にのせる。ふたをして弱火で約5分蒸し焼きにする。



主菜 かじきと野菜の炒め物

● エネルギー 209kcal ● 糖質 9.1g ● 食物繊維 3.4g ● 塩分 1.2g

◆材料(2人分)

生めかじき … 70g×2切れ	長ねぎ … 100g	A {	
酒 … 小さじ1	しいたけ … 4枚		しょうゆ … 小さじ2
片栗粉 … 小さじ2	カットしめじ … 40g		みりん … 小さじ1
サラダ油 … 大さじ1/2	にんじん … 30g		豆板醤 … 小さじ1/3
	サラダ油 … 小さじ1		

◆作り方

- ① 魚は1口大に切り、酒をふる。
- ② 長ねぎは5mm幅の斜め切り、しいたけは5mm幅に切る。にんじんは短冊切りにする。
- ③ ポリ袋に片栗粉を入れ、水気をふいた①を入れて口を閉じ、振って片栗粉を全体にまぶす。フライパンにサラダ油(大さじ1/2)を熱し、魚を入れ両面を焼いて火を通し、取り出しておく。
- ④ フライパンにサラダ油(小さじ1)を熱し、②、しめじを炒める。しんなりしたら③を戻し、混ぜ合わせたAを加えて全体に絡める。



主菜 たらのカレームニエル

● エネルギー 124kcal ● 糖質 4.3g ● 食物繊維 1.1g ● 塩分 0.8g

◆材料(2人分)

生たら … 80g×2切れ	小麦粉 … 小さじ2	ズッキーニ … 100g
塩 … 1mLスプーン1弱(0.9g)	カレー粉 … 1mLスプーン1	ミニトマト … 4個
こしょう … 少々	バター … 10g	

◆作り方

- ① ズッキーニは1cm幅の輪切りにする。
- ② 魚は塩、こしょうをふる。小麦粉とカレー粉を混ぜ合わせ、魚にまぶす。
- ③ フライパンにバターを熱し、②、①を入れて焼く。ほどよい焼き色がついたら裏返し、ふたをして弱火で約3分焼く。
- ④ 器に盛り、ミニトマトを添える。



主菜 かじきのマスタード焼き

● エネルギー 162kcal ● 糖質 2.1g ● 食物繊維 1.8g ● 塩分 0.8g

◆材料(2人分)

生しいたけ … 4枚	A {	
生めかじき … 70g×2切れ		粒マスタード … 小さじ2
グリーンアスパラ … 2本		しょうゆ … 小さじ1
サラダ油 … 大さじ1/2		

◆作り方

- ① アスパラガスは根元の硬い部分を切り落とし、根元から3cm位をピーラーで皮をむき、3等分の斜め切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、魚、しいたけ、①を入れる。ほどよい焼き色がついたら裏返してふたをし、魚に火を通す。火を弱めてAを加え、全体に絡める。



主菜 鯖の西京焼き風

● エネルギー 211kcal ● 糖質 5.3g ● 食物繊維 2.3g ● 塩分 0.9g

◆材料(2人分)

鯖 … 70g×2切れ 油 … 小さじ2
小ねぎ … 100g
エリンギ … 中1本

A { 酒 … 大さじ2
水 … 大さじ1
みそ … 大さじ1/2
砂糖 … 小さじ1
しょうゆ … 小さじ1/2

◆作り方

- ① 小ねぎは3~4cmの長さに切る。エリンギは石づきを除去、半分の長さに切る。縦半分に切り、薄切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、魚を入れる。片側が焼けたら裏返し、①を加える。小ねぎとエリンギはしんなりしたら取り出し、器に盛る。
- ③ 魚が焼けたら混ぜ合わせたAを入れて少し煮詰め、魚に絡める。②の上に魚を盛りつける。



主菜 鯛のアクアパッツア

● エネルギー 175kcal ● 糖質 5.8g ● 食物繊維 1.5g ● 塩分 1.0g

◆材料(2人分)

真鯛 … 70g×2切れ 玉ねぎ … 80g オリーブ油 … 小さじ1
塩 … 1mLスプーン1弱(0.9g) ミニトマト … 6個 水 … 60mL
こしょう … 少々 マッシュルーム … 2個 塩 … 1mLスプーン1/2(0.6g)
あさり(殻付き・砂抜き) … 6個 にんにく … 1/2かけ イタリアンパセリ … 適量

◆作り方

- ① 魚は塩、こしょうをふる。
- ② あさはボウルに入れ、流水でこすり洗いする。ミニトマトは縦半分に切る。
- ③ 玉ねぎ、マッシュルームは薄切りにする。にんにくはつぶす。
- ④ 鍋にオリーブ油を熱し、①を入れる。焼き色がつく程度に両面を焼き、③を加えて炒める。水、②、塩を加えてふたをし、弱火であさりの口が開くまで4~5分煮る。
- ⑤ 器に盛り、粗く刻んだイタリアンパセリを散らす。



主菜 鯖のごま蒸し

● エネルギー 177kcal ● 糖質 2.9g ● 食物繊維 2.7g ● 塩分 1.2g

◆材料(1人分)

鯖 … 70g 小ねぎ … 15g
乾燥わかめ … 3g 白すりごま … 大さじ1/2
A { しょうゆ … 小さじ1
酒 … 小さじ1
みりん … 小さじ1/2

◆作り方

- ① 魚は2等分に切る。
- ② 小ねぎは3cmの長さに切る。乾燥わかめは水でもどし、水気をしぼる。
- ③ 器にわかめを敷き、①をのせる。混ぜ合わせたAをかけ、すりごまをふりかけ、小ねぎをのせる。
- ④ ③にラップをかけ、電子レンジ(600W)で2分30秒加熱する。



主菜 鮭の紙包みレンジ蒸し

● エネルギー 201kcal ● 糖質 5.2g ● 食物繊維 1.7g ● 塩分 1.0g

◆材料(1人分)

生鮭(銀鮭) … 70g 玉ねぎ … 50g
酒 … 小さじ1/2 カットしめじ … 20g
A { しょうゆ … 小さじ1
酒 … 小さじ1
バター … 3g
レモン(半月切り) … 1枚

◆作り方

- ① 魚に酒(小さじ1/2)をふる。
- ② 玉ねぎは薄切りにする。
- ③ オープンペーパーの上に①を皮を下にしておき、②、しめじをのせ、Aをかける。バター、レモンをのせ、オープンペーパーを折って包む。
- ④ 器に③をのせ、電子レンジ(600W)で2分30秒加熱する。

