魚料理 レシピ集 2

※ 魚は骨を除いたものを使用

主食 主菜 サーモンときのこの豆乳クリームパスタ

● ｴﾈﾙｷﾞｰ 473kcal ● 糖質 59.4g ● 食物繊維 5.4g ● 塩分 1.6g

◆材料(1人分)

スパゲッティ(乾) … 75g
サーモン(柵) … 40g
エリンギ … 中1本
カットしめじ … 20g
生しいたけ … 1枚

A
- 水 … 200mL
- 豆乳(無調整) … 100mL
- 顆粒コンソメ … 小さじ1
- バター … 2g

粉チーズ … 小さじ1
イタリアンパセリ … 適量

◆作り方

① 魚は1口大に切る。
② エリンギは石づきを除き、半分の長さに切る。縦半分に切り、薄切りにする。しいたけは薄切りにする。
③ 鍋にA、②、しめじ、半分に折ったスパゲッティを入れて火にかけ、ほぐしながら弱火で煮る。
　スパゲッティがゆであがる1分前に ① を加え、火を通す。
④ 器に盛り、粉チーズをかけ、イタリアンパセリをのせる。

主菜 金目鯛の煮魚

● ｴﾈﾙｷﾞｰ 172kcal ● 糖質 9.4g ● 食物繊維 2.5g ● 塩分 0.9g

◆材料(2人分)

金目鯛 … 70g×2切れ
結び白滝 … 4個
長ねぎ … 100g
しょうが … 1かけ

A
- 水 … 80mL
- 酒 … 大さじ1
- みりん … 大さじ1
- しょうゆ … 小さじ2
- 砂糖 … 小さじ1

◆作り方

① 長ねぎは2cm幅の斜め切り、しょうがは薄切りにする。
　結び白滝は水洗いし、水気を切る。
② 平鍋に A を合わせ、火にかける。魚、① を入れ、落とし蓋 をして約10分煮る。

主菜 あじの香草パン粉焼き

● ｴﾈﾙｷﾞｰ 154kcal ● 糖質 3.7g ● 食物繊維 1.6g ● 塩分 0.6g

◆材料(2人分)

あじ3枚卸し … 140g
塩 … 1mLｽﾌﾟｰﾝ1/2(0.6g)
こしょう … 少々

A
- パン粉 … 大さじ1
- 粉チーズ … 小さじ1
- ﾊﾞｼﾞﾙ(乾)※ … 小さじ1/2

オリーブ油 … 小さじ2

エリンギ … 50g
ピーマン … 30g
ミニトマト … 4個
レモン … くし型1/8個分×2

※オレガノ、パセリ、ローズマリー 等でもよい

◆作り方

① ピーマンは縦半分に切り、へたと種を除き乱切りにする。
　エリンギは半分の長さに切り、縦四つ切りにする。ミニトマトは縦半分に切る。
② フライパン用ホイルに魚を皮を下にして並べ、塩、こしょうをふる。混ぜ合わせた A をのせ、オリーブ油を全体にふりかける。
③ オーブントースターに ①、②を入れ、10～15分焼く。
④ 器に盛り、レモンを添える。

副菜 鯛と野菜のカルパッチョ風

● ｴﾈﾙｷﾞｰ 90kcal ● 糖質 3.8g ● 食物繊維 1.1g ● 塩分 0.3g

◆材料(2人分)

鯛(刺身用柵) … 50g
玉ねぎ … 50g
水菜 … 30g

A
- ﾚﾓﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ※ … 大さじ1
- オリーブ油 … 小さじ1

※ｷｭｰﾋﾟｰ ﾚﾓﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ を使用

あらびき黒こしょう … 少々
ミニトマト … 4個

◆作り方

① 魚は薄いそぎ切りにする。(刺身の切り身でもよい)
② 玉ねぎは薄切りにして水にさらし、水気をしぼる。水菜は2～3cmの長さに切る。
③ 器に ② を盛り ① をのせ、縦半分に切ったミニトマトを添える。混ぜ合わせたAをかけ、こしょうをふる。
④ 冷蔵庫に入れ、しばらくおいて味をなじませる。

主食 主菜 鯖缶のトマトカレー

● ｴﾈﾙｷﾞｰ 498kcal ● 糖質 71.0g ● 食物繊維 5.1g ● 塩分 1.9g

◆材料(3人分)

ご飯 … 150g×3人分
鯖水煮缶（ﾆｯｽｲ・塩分30%ｶｯﾄ） … 1缶(190g)
玉ねぎ … 150g
カットしめじ … 1袋(100g)
にんにく … 大1かけ
しょうが … 1かけ

サラダ油 … 大さじ1
A { トマトジュース（食塩無添加）… 300mL
　　ハウスプライムジャワカレー ※（中辛）… 1袋(29g)
グリーンアスパラガス … 3本
黄パプリカ … 60g
赤パプリカ … 60g

※油を控えて作られた、低ｴﾈﾙｷﾞｰのカレールー

◆作り方

① にんにく、しょうが、玉ねぎはみじん切りにする。
② 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。
　パプリカはへたと種を除き、縦6等分にする。
③ 鍋にサラダ油を熱し、① を炒める。しんなりしてきたら しめじ を入れて炒め、鯖缶（汁ごと）、A を加え、7～8分煮込む。
④ オーブントースター または グリルにフライパン用ホイルを敷き、② を並べ、少し焼き色がつくまで焼く（約10分）。
⑤ 器にご飯を盛り、③ をかけ、④ を上に飾る。

主菜 鯖缶のホイル焼き

● ｴﾈﾙｷﾞｰ 150kcal ● 糖質 2.3g ● 食物繊維 1.7g ● 塩分 0.9g

◆材料(1人分)

鯖水煮缶（ﾆｯｽｲ・塩分30%ｶｯﾄ）… 1/2缶(95g)
長ねぎ … 30g
カットしめじ … 25g

A { 缶詰の汁 … 小さじ1
　　しょうゆ … 小さじ1/2
七味唐辛子 … 適宜

◆作り方

① 長ねぎは斜め薄切りにする。
② ホイルを広げ、鯖缶（身のみ）、①、しめじをのせ、A をかける。
　ホイルを包み、オーブントースターで約10分加熱する。
③ 好みで七味唐辛子をふる。

副菜 鯖缶と大根の煮物

● ｴﾈﾙｷﾞｰ 135kcal ● 糖質 7.4g ● 食物繊維 1.5g ● 塩分 0.4g

◆材料(2人分)

鯖味付け缶（ﾏﾙﾊﾆﾁﾛさば煮付） … 1/2缶(95g)
大根 … 200g
しょうが … 1/2かけ
水 … 50mL
小ねぎ … 2、3本

◆作り方

① 大根は1cm厚さのいちょう切りにする。耐熱容器に入れてラップをし、
　電子レンジ(600W)で5分加熱する。
② しょうがは薄切りにする。
③ 小ねぎは小口切りにする。
④ 鍋に ①、②、鯖味付け缶（汁ごと）、水を入れて火にかける。沸騰したらアクを除き、落とし蓋をして大根が軟らかくなるまで煮る。
⑤ 器に盛り、③ をのせる。

副菜 鮭缶のみそ汁

● ｴﾈﾙｷﾞｰ 66kcal ● 糖質 5.0g ● 食物繊維 2.0g ● 塩分 1.0g

◆材料(2人分)

鮭水煮缶 … 1/2缶(45g)
大根 … 60g
にんじん… 30g
カットしめじ … 30g
長ねぎ … 30g
しょうが … 1/2かけ
水 … 300mL
粉末だしの素（食塩無添加）※ … 1/2本(2.5g)
みそ … 小さじ2

※「素材力®本かつおだし」(理研ﾋﾞﾀﾐﾝ)

◆作り方

① 大根、にんじんはいちょう切り、しょうがは粗いみじん切りにする。
② 長ねぎは斜め薄切りにする。
③ 鍋に水、①、しめじ、だしの素を入れて火にかける。沸騰したら弱火にし、
　野菜が軟らかくなるまで煮る。
④ 鮭缶（汁ごと）、② を加えて火を通し、みそを溶き入れる。

栄養成分表示は1人分

高村内科クリニック