

集団給食向けの お魚料理集

食べる人、作る人。みんなのことを考えました。



ぶいあくらひ

本会は、水産総合団体として各種事業を展開しておりますが、その一環として、国民のバランスのとれた食生活をめざし、おさかな普及活動を実施しております。

さて近年、水産物は主として栄養的な面から様々な研究がなされ、すぐれた特質が見直されてきております。また、これからやってくる高齢化社会の中で、水産物の果たすやくわりはますます重要になってくると思われれます。

本書は、高齢者の集団給食に携わる方々のために、現場で利用しやすい水産物を使ったメニューを中心に紹介いたします。

本書を通して、皆様の健康を守る主役としての水産物をご理解いただけましたら幸いです。

なお、本書を作成するにあたりご指導、ご協力をいただきました高齢化社会水産物活用促進協議会委員をはじめ水産関係各位に、厚く御礼を申し上げます。

社団法人 大日本水産会

集団給食向けのお魚料理集 目次

● アサリ	アサリと豆腐のあんかけ……………	4
	アサリと切り干し大根の煮物……………	4
	アサリのカレーピラフ……………	4
	アサリ入り中国風卵焼き……………	4
	アサリと小松菜のからし和え……………	5
● アジ	アジの山河焼き……………	3
	アジの磯辺巻き……………	5
	アジのオニオンマヨネーズ焼き……………	5
	アジの翁まぶし……………	5
● イカ	イカ団子の清汁……………	3
	イカのさつま揚げ……………	5
	イカとオクラのみそ漬……………	6
	イカとしめじのマリネ……………	6
	家庭風フイヤベース……………	6
● イワシ	イワシのつくね揚げ……………	20
	イワシの煮なます……………	6
	イワシのマスタードマリネ……………	6
	イワシの銅照り甘酢かけ……………	7
● ウナギ	ウナギと豆腐のうま煮……………	7
	ウナギの混ぜご飯……………	7
● エビ	エビとグリーンピースの炒め煮……………	7
	エビの木の芽蒸し……………	7
	エビの長崎風てんぷら……………	8
	エビのスーパーレモン風味……………	8
● カキ	カキの中国風炒め……………	8
	カキのチャウダー……………	8
	カキのケチャップ炒め……………	8
● カジキ	カジキの菜種焼き……………	9
	カジキの揚げ煮……………	9
	カジキのパン粉焼き……………	9
	カジキのねぎま焼き風……………	9
● カツオ	カツオの韓国刺身……………	20
	カツオの手こねずし……………	9
	カツオの山かけ……………	10
● カマボコ	カマボコのマリネ……………	10
	カマボコのフグ刺し風……………	10
	カニカマのキャベツ巻き……………	10
	ブロッコリーのカニカマあんかけ……………	10
● サケ	塩サケずし……………	10
	揚げサケのおろし煮……………	11
	サーモングラタン……………	11
	塩サケのおこわ……………	11
	揚げサケの甘酢漬……………	11
● サバ	揚げサバのおろし和え……………	21
	サバ飯……………	11
	サバのみそオイル焼き……………	12
	サバのプロバンス風……………	12
	サンチュサム……………	12
● サワラ	サワラのねぎ油風味……………	12
	サワラの木の芽田楽……………	12
	サワラのみそ漬……………	13
	サワラの木の芽焼き……………	13
	サワラのピカタ……………	13
	サワラの梅香蒸し……………	13

同じ味ではなく、一味変化をつけて 食卓を演出しましょう。

武蔵丘短期大学助教授 久恒恵美子

さまざまな条件の中でご苦労されている高齢者向け集団給食関係者の皆さまにとって、メニュー開発は頭の痛い問題だと思えます。

ここで私が望むことは、どんな料理なら食べてもらえるか、ということを考えるばかりではなく、どうしたら食事そのものを楽しんでもらえるかを考えてほしいということです。

材料は同じでも、いつものおかずとは一味変えた味つけをしてみたり、行事にちなんで豪華なおすしや刺身を提供したりすることで、食卓を演出し、食べることに意欲が持てるようになることが大切です。食べるのが楽しくなるような、そんな環境作りから始めてみてはいかがでしょうか。

今回の開発メニューは、こうした点を重視し、一見おなじみのメニューなようでいて、実は味つけに工夫がしてある。そんなメニューを考えました。不足しがちな野菜類も、見えないように入れ込んであります。ぜひお作りになってください。



- **サンマ**
 - サンマの焼き漬け……………21
 - サンマのカレームニエル……………13
 - サンマと大根の韓国風煮つけ……………13
- **タラ**
 - タラの酢豚風……………14
 - タラの親子サラダ……………14
 - タラのスープ……………14
- **タラコ**
 - タラコとじゃがいもの甘煮……………14
 - タラコの粕漬け……………14

- **チクワ**
 - チクワの卵とじ丼……………15
 - チクワとキャベツのみそマヨネーズ……………15
 - チクワといんげんのかき揚げ……………15
- **チリメンジャコ**
 - チリメンジャコと納豆のてんぷら……………15
 - チリメンしゅうまい……………15
 - チリメンご飯……………16
- **ハンペン**
 - ハンペンチーズバター……………16
 - ハンペンの卵焼き……………16
 - ハンペンののり酢かけ……………16
 - ハンペンの伊達巻き……………16
- **フリ**
 - フリの柚香蒸し……………16
 - ねぎフリ……………17
 - フリの糸造り……………17
 - フリの五色蒸し……………17
- **ホタテ貝**
 - ホタテ貝柱とチーズのフライ……………17
 - ホタテ貝柱のクリーム煮……………17
 - ホタテ貝柱と夏みかんのサラダ……………17
 - ホタテの明太子ソース……………18
- **マグロ**
 - マグロの紅白丼……………18
 - マグロの酢みそかけ……………18
 - マグロのガーリックステーキ……………18
 - マグロとアボカドのサラダ……………18
 - マグロのユッケビビンバ……………19
- **明太子**
 - 明太ポテト……………19
 - さやいんげんの明太ソテー……………19
 - 明太子のスープ……………19

材料 (1人分)

アジ	75 g (正味)
酒	3 cc
みそ	9 g
砂糖	2.5 g
しょうゆ	1 cc
しょうが (みじん切り)	3 g
卵	12.5 g
かたくり粉	2 g
万能ねぎ	10 g
生しいたけ	7.5 g

作り方 ①アジは三枚におろし腹骨と皮を取り、細かくたたいてすり鉢ですり、酒、みそ、砂糖、しょうゆ、しょうが、卵、かたくり粉を順に入れてすり混ぜ、粗めに仕上げる。

②ねぎは小口切り、生しいたけはみじん切りにして①と混ぜる。

③②をアルミカップに少しずつ入れるか、天板に平らにのばし入れて、200℃のオーブンでこんがり焼く。

① 17.2g
② 7.1g
③ 7.7g
1人分
170 kcal



アジの山河焼き

アジの身を使った伝統食。
冷凍保存も可能です。



イカ団子の清汁

プロセッサーで簡単にできます。
フライパンで焼いてもおいしい。

材料 (1人分)

イカの足とえんべら	30 g
かたくり粉	3 g
塩	少々
酒	2.5 cc
しょうが	1 g
生しいたけ	10 g
さやえんどう	1 枚
だし汁	150 cc
塩	3 cc
薄口しょうゆ、しょうが汁	0.6 g
各少々	各少々

作り方 ①イカの足は吸盤を取り、えんべらと共に細かく切る。

②フードプロセッサーで(a)のしょうがをみじん切りにし、①と残りの(a)を入れて回し、すり身にする。

③しいたけとすじを取ったさやえんどうはせん切りにする。

④だし汁に塩、酒、しいたけを入れて煮立て、②をスプーンで形作って落とし入れ、③を加え、薄口しょうゆで味を調えて椀に盛り、しょうが汁を落とす。

① 5.0g
② 0.3g
③ 3.5g
1人分
40 kcal

いつもの味にひと工夫加えてみました 集団給食向けのお魚メニュー88品

●主材料となる魚種別に、アイウエオ順でならべました。
 ●参考に㊦たんぱく質㊧脂質㊨糖質の量、1人分の熱量を記しました。

アサリと 豆腐のあんかけ

材料 (1人分)		㊦ 7.6g	㊧ 7.1g	㊨ 3.9g	
アサリのむき身	25 g	㊦	㊧	㊨	1人分
豆腐	75 g	㊦	㊧	㊨	114kcal
しょうゆ、油	各適宜				
酒	5 g				
にんじん	8 g				
わけぎ	8 g				
なめこ	7.5 g				
だし汁	40 cc.				
薄口しょうゆ	5.5 cc.				
みりん	5.5 cc.				
かたくり粉	1.8 g				
しょうが汁	1 cc.				
作り方	①豆腐は1cm厚さに切って水きりし、しょうゆをまぶして油をしいたフライパンで焼く。				
	②アサリは洗って小鍋に入れ酒を振って蒸し煮する。				
	③にんじんは1cm角の色紙切り、わけぎは小口から1cm長さに切る。				
	④だし汁でにんじんを煮、薄口しょうゆ、みりんを調味して、わけぎ、なめこ、②を蒸し汁ごと入れ、ひと煮立ちさせてあくを取る。				
	⑤④に水で溶いたかたくり粉を加えてとろみをつけししょうが汁を加え①にかける。				

アサリと 切り干し大根の煮物

材料 (1人分)		㊦ 3.2g	㊧ 2.7g	㊨ 7.5g	
アサリのむき身	20 g	㊦	㊧	㊨	1人分
切り干し大根	10 g	㊦	㊧	㊨	72kcal
しょうが	10 g				
サラダ油	3 cc.				
だしの素	0.6 g				
酒	5 cc.				
しょうゆ	5 cc.				
みりん、しょうゆ	各少々				
作り方	①切り干し大根は手早くもみ洗いし、水気を軽く絞って2cm長さに切る。にんじんとしょうがはせん切りにする。				
	②アサリのむき身は水洗いして水気をきる。				
	③サラダ油でしょうが、にんじん、切り干し大根の順に炒め、水60cc、だしの素、酒を加えてひと煮立ちさせ、しょうゆを入れて汁気がなくなるまで弱火でゆっくり煮る。				
	④切り干し大根をわきに寄せ、②を入れて強火でアサリに火を通し、みりん、しょうゆで味を調える。				

アサリの カレーピラフ

材料 (1人分)		㊦ 7.1g	㊧ 4.5g	㊨ 51.7g	
アサリ(殻つき)	60 g	㊦	㊧	㊨	1人分
米	64 g	㊦	㊧	㊨	288kcal
白ワイン(又は酒)	5 cc.				
玉ねぎ	20 g				
にんにく	少々				
グリーンピース	大さじ1/2				
オリーブ油	3〜5 cc.				
カレー粉	0.6 g				
塩	0.4 g				
固形スープ	1/4個				
作り方	①米は炊く30分前に洗ってざるにあげておく。				
	②アサリはワインを振って蒸し煮し、汁はとっておく。				
	③玉ねぎ、にんにくはみじん切りにしてオリーブ油で炒め、①、カレー粉、塩を入れてさらに炒める。				
	④炊飯器に③を入れて②の汁と水を規定量入れ、固形スープを加えて炊き、グリーンピースを散らして蒸し、器に盛ってアサリをのせる。				
	★チーズのさいの目切りを加えて炊くと濃厚な味になる。				

アサリ入り 中国風卵焼き

材料 (1人分)		㊦ 8.0g	㊧ 11.4g	㊨ 2.3g	
アサリのむき身	20 g	㊦	㊧	㊨	1人分
にら	10 g	㊦	㊧	㊨	151kcal
酒	2 cc.				
かたくり粉	1.5 g				
卵	50 g				
塩	0.5 g				
こしょう	少々				
サラダ油	7 cc.				
作り方	①にらは小口から細かく切る。				
	②アサリのむき身は洗って水気をきり、酒を振って強火で蒸し、蒸し汁につけたまま冷まし、かたくり粉を混ぜる。				
	③卵はほぐして塩、こしょうで調味し、①、②を混ぜる。				
	④中華鍋にサラダ油を熱し、③を一度に入れて炒め、半熟になったら丸く形作り、片面がいい色に焼いたら裏返して焼き上げる。				
	★アサリの水煮缶を使ってもよい。				
	★蒸し汁がたくさんできたらスープ、トマトケチャップ、しょうゆを加えて煮立て、かたくり粉でとろみをつけてかけると、卵焼きの違った味が楽しめる。				

アサリと 小松菜のからし和え

材料（1人分）

アサリのむき身……………20g
酒……………2cc
粉がらし……………0.8g
しょうゆ……………4.5cc
小松菜……………60g

① 3.9g
② 0.4g
③ 2.8g
1人分
28Kcal

作り方 ①むき身は洗って水気をきり、酒を振って蒸し冷ます。蒸し汁はとっておく
②からしは水少々で練り、しょうゆ、①の汁4.5ccでのばし、むき身を混ぜる。
③小松菜は柔らかくゆで、水にとって冷やし、水気を絞って2cm長さに切り、さらに水気を絞ってほぐし②と和える。

アジの磯辺巻き

材料（1人分）

アジ……………70g
塩……………4%（魚の重量の）
酢……………8cc
砂糖……………4g
だし昆布……………2〜3cm
しょうがの皮（せん切り）……………少々
焼きのり……………1/2枚
青じそ……………3枚
しょうが（せん切り）……………少々
酢……………7.5g
砂糖……………各3g
酒……………2cc
薄口しょうゆ……………2cc

① 14.0g
② 4.9g
③ 8.7g
1人分
136Kcal

作り方 ①3枚におろしたアジに塩を振り1時間置く。
②バットに酢と砂糖を混ぜ入れて昆布としょうがの皮を加え、さっと水洗いした①を20〜30分漬け、皮と小骨を取って斜めに細く切る。
③巻すにのりを広げ、青じそを並べてしょうがを散らし、②を芯にして巻き、一口大に切って器に盛り(a)を添える。

アジの オニオンマヨネーズ焼き

材料（1人分）

アジ……………70g
塩……………0.7g
こしょう……………少々
プレーンヨーグルト……………少々
玉ねぎ……………40g
パセリ（みじん切り）……………3g
コーンスターチ……………3.5g
こしょう……………少々
マヨネーズ……………15cc

① 14.5g
② 16.2g
③ 7.1g
1人分
266Kcal

作り方 ①3枚におろしたアジは一口大に切り、塩、こしょう、ヨーグルトをかけておく。
②玉ねぎは粗みじん切りにしパセリ、コーンスターチ、こしょうをまぶし、マヨネーズと混ぜる。
③耐熱容器に①を並べ、②をかけて200℃のオーブンで約15分焼く。

アジの翁まぶし

材料（1人分）

アジ……………60g
塩……………4%（魚の重量の）
酢……………10cc
砂糖……………4g
おぼろ昆布……………5g

① 11.6g
② 4.2g
③ 6.5g
1人分
103Kcal

作り方 ①3枚におろしたアジは塩を振って1時間おいて身をしめ、皮をひく。
②酢と砂糖を合わせて①を15分くらい漬け、小骨を取ってそぎ切りにする。
③おぼろ昆布は弱火のオーブンで乾燥させ、細かくもむ。
④アジの汁気をきって③をまぶす。
★ごまやゆかり、青のりなどをまぶして盛り合わせてもよい。

イカの さつま揚げ

材料（1人分）

イカ……………60g
しょうが……………4g
卵白……………5g
塩……………4g
砂糖……………0.4g
片くり粉……………2g
グリーンアスパラガス……………3g
にんじん……………10g
揚げ油……………適宜

① 10.2g
② 7.2g
③ 5.7g
1人分
133Kcal

作り方 ①フードプロセッサーにしょうがを入れてみじん切りにし、小さく切ったイカ、卵白、塩、砂糖、片くり粉を入れてすり身にする。ほんの少し揚げて味をみて、塩、砂糖などで味を調える。
②グリーンアスパラは4cm長さに切り、にんじんは5mm厚さの斜め切りにしてそれぞれ固めにゆでる。
③手に水を付けながら②を芯にして①を形作り、中温の油で揚げる。

イカとオクラの みそ漬け

材料（1人分）

イカ	15.8g
オクラ	4.9g
うずらの卵	14.1g
みそ	1人分
砂糖	176kcal

イカ	60g
オクラ	2〜3本
うずらの卵	2個
みそ	30g
砂糖	6〜8g
酒	6〜8cc

作り方 ①イカはわたを抜いて水洗いし、皮をむいて薄い輪切りにする。足は吸盤を取って2本ずつに分ける。
②オクラは、がくを取って塩ゆでし、ざるに取る。
③うずらの卵はゆでて殻をむく。
④みそ床の調味料を混ぜて半量をバットに平らにのばし、ガーゼを敷いて①、②、③をのせてガーゼをかけ、残りのみそをのせ、一晩おく。

イカとしめじのマリネ

材料（1人分）

イカ(胴)	10.4g
しめじ	5.5g
酒	3.2g
しょうゆ	1人分
しょうが汁	98kcal

イカ(胴)	50g
しめじ	60g
酒	30g
しょうゆ	5cc
しょうが汁	6cc
酢	6cc
油	6cc
しょうが汁	2cc
ワカメ(塩蔵)	10g
かいわれ菜	10g

作り方 ①イカは薄い輪切りにし、しめじは石づきを取って小房に分ける。
②平らな鍋にしめじを広げ、イカをのせて酒を振り、蓋をして強火で蒸し煮し、ひと混ぜしてイカの色が変わったら汁気をきる。
③(a)を混ぜて②を漬けて冷やし、食べるときにもどしたワカメや根を取ったかいわれ菜を混ぜる。

家庭風 ブイヤベース

材料（1人分）

イカ	16.4g
アサリ(殻つき)	4.4g
玉ねぎ	17.6g
にんにく	1人分
じゃがいも	183kcal

イカ	80g
アサリ(殻つき)	50g
玉ねぎ	25g
にんにく	少々
じゃがいも	80g
トマト	25g
サフラン(又はカレー粉)	少々
固形スープ(チキン)	1/2個
白ワイン(又は酒)	5cc
オリーブ油(又はサラダ油)	3g
塩、こしょう	各少々
パセリ(みじん切り)	少々

作り方 ①(a)はみじん切り、じゃがいもはいちょうのように切つて水に放す。トマトは皮と種を取り、1cm角に切る。
②イカは足とわたを抜いて洗い、胴は輪切り、足は吸盤を取って適当な長さに切る。
③アサリは殻をこすつて洗う。
④サフランは空炒りしてもむ。
⑤オリーブ油で玉ねぎを炒めにんにく、じゃがいもの順に入れて炒め、水1カップ、固形スープ、白ワイン、④を加えて10分煮、②、③、トマトを加えてアサリの口が開いたら塩、こしょうで調味し、器に盛つてパセリを振る。

イワシの煮なます

材料（1人分）

イワシ	6.1g
大根	8.6g
にんじん	5.3g
しょうが	1人分
サラダ油	127kcal

イワシ	25g(正味)
大根	100g
にんじん	10g
しょうが	3g
サラダ油	5g
薄口しょうゆ	4.5cc
酢	3cc
砂糖	0.6g
大根の葉	少々

作り方 ①イワシは頭とわたを取り、水洗いして焦がさないように素焼きし、骨を取つて身をほぐす。
②大根は4〜5cm長さのせん切りにしてしばらくおく。水気を絞る。
③にんじんとしょうがはせん切りにする。
④鍋にサラダ油を熱し、②、③をいれて強火で炒め、油がまわつたら①を加えてひと混ぜし、薄口しょうゆ、酢、砂糖を入れて調味して煮、酢を加えて仕上げる。
⑤大根の葉は塩(材料外)を入れた熱湯でゆでて水に取り、水気を絞つて小口から切つて④を盛つた上に散らす。

イワシの マスタードマリネ

材料（1人分）

イワシ	15.9g
マスタード	21.8g
粒マスタード	4.5g
マヨネーズ	1人分
フレッシュシソ市販	265kcal

イワシ	70g(正味)
塩	5%(魚の正味重量の)
粒マスタード	4cc
マヨネーズ	10cc
フレッシュシソ市販	10cc
こしょう	少々
レモン汁	2cc
うど(又はセロリ)	15g
トマト	30g
あさつき	1本
レタス	適宜

作り方 ①イワシは頭とわたを取つて水洗いし、手開きして中骨を取り、腹骨をすき取つて塩を振り、1〜2時間おく。
②マリネ液の調味料を混ぜる。
③イワシをさつと洗つて水気を拭き、皮を取つて横に切り目を入れ、一口大に切る。
④③にレモン汁をかけて②につけて冷蔵する。
⑤うどは皮をむいて5mm角のさいの目に切り、酢水(材料外)にさらして水気を拭く。
⑥トマトは皮と種を取り、5mm角に切つて塩、こしょうしあさつきは小口切りにする。
⑦⑤、⑥の野菜の一部を④に混ぜ、レタスを敷いた上に盛り、残りの野菜をのせる。

イワシの 銅照り甘酢かけ

材料(1人分)

- イワシ……………80g(正味)
- 塩、酒、しょうが汁 各少々
- しょうが……………4g
- セロリ……………10g
- トマト……………20g
- 甘酢(酢……………10cc
砂糖……………5g)
- 塩……………0.3g
- かたくり粉……………適宜
- 油……………5cc
- しょうゆ……………10cc
- みりん……………10cc
- 砂糖……………5g

作り方 ①イワシは手開きにして中骨を取る。腹骨をすき取って塩、酒、しょうが汁を振る。

- ②しょうが、セロリ、トマトは7mm角に切る。
- ③甘酢の調味料を合わせ、しょうが、セロリを入れてひと煮たちさせ、冷やしてトマトを入れる。
- ④①の汁気を拭いてかたくり粉をまぶし、やや多めの油で焼き、とり出す。
- ⑤④のフライパンの余分な油を捨て、しょうゆ、みりん、砂糖を入れて煮立て、イワシを戻し入れて味をからめる。
- ⑥器に⑤を盛り③をかける。

ウナギと豆腐の うま煮

材料(1人分)

- ウナギのかば焼き……………40g
- 木綿豆腐……………80g
- にら……………20g
- しょうが……………少々
- サラダ油……………15cc
- 酒……………5cc
- 砂糖……………4g
- しょうゆ……………6cc
- 片くり粉……………適宜

作り方 ①ウナギは縦半分

- に切り、2cm幅に切る。
- ②豆腐は一口大の1cm厚さに切ってペーパータオルを敷いたざるにのせ、水気をきる。
- ③にらは3cmの長さに切り、しょうがはせん切りにする。
- ④サラダ油を熱してしょうがを炒め、香りが出たら豆腐を入れて炒める。
- ⑤④の調味料を合わせて④に入れ、中火で煮る。
- ⑥豆腐に味がしみたら①を入れて蓋をして煮、ウナギがふんわりしたら③を入れてひと煮し、2倍の水で溶いた片くり粉でとろみをつける。

ウナギの混ぜご飯

材料(1人分)

- ウナギの蒲焼き……………40g
- 米……………65g
- 酒……………5cc
- だし昆布……………1g
- 卵……………25g
- 砂糖……………1.5g
- 塩……………少々
- しょうゆ……………6cc
- みりん……………6cc
- たれ(市販)……………少々
- 糸三つ葉……………10g
- 紅しょうが……………少々

作り方 ①米は普通に水加減し酒、昆布を入れて炊く。

- ②ウナギは縦半分にして小口から1cm幅に切り、ご飯が炊けたら入れて蒸らす。
- ③卵はほぐして砂糖、塩で調味しいり卵か錦糸卵を作る。
- ④たれの調味料を合わせて煮立て、②にふりかけて混ぜる
- ⑤三つ葉は細かく切って飾り用を残して④に混ぜる。
- ⑥器に⑤を盛り、③、三つ葉、紅しょうがを彩りよく飾る。
- ★三つ葉はさつとゆでてご飯に混ぜてもよい。

エビと グリーンピースの炒め煮

材料(1人分)

- ムキエビ(無頭)……………50g
- 塩……………0.5g
- 酒……………1cc
- しょうが汁……………少々
- かたくり粉……………3g
- 揚げ油……………適宜
- ねぎ……………20g
- しょうが……………3g
- サラダ油……………6cc
- グリーンピース(ゆでたもの)……………40g
- 酒……………5cc
- 固形スープ(チキン)……………1/4個

作り方 ①エビは背わたを取って塩、酒、しょうが汁で下味をつけ、かたくり粉をまぶして揚げる。

- ②ねぎは斜めぶつ切り、しょうがは薄切りにする。
- ③サラダ油を熱して②を炒めグリーンピース、水15cc、酒、固形スープを加えて強火で炒め煮にする。
- ④③の汁気がなくなったら①を入れて炒め合わせる。

エビの木の芽蒸し

材料(1人分)

- ブラックタイガー……………6.4g
- 塩……………0.2g
- しょうが汁……………0.6g
- 木の芽……………適宜
- 薄口しょうゆ……………3cc
- 酢……………3cc

作り方 ①エビは殻つきのまま背に縦の切り込みを入れて開き、背わたを取って斜めに包丁を入れて並べ、塩、酒、しょうが汁を混ぜてかける。

- ②木の芽はみじん切りにする。
- ③①に②をのせて、蒸気の上で蒸し器で5〜6分蒸す。
- ④(a)に③の蒸し汁2ccを混ぜてエビにかける。
- ★冬場は木の芽の代わりにゆずやみかんの皮、又はしょうがのみじん切りやあさつきの小口切りをのせてもおいしい。

エビの 長崎風てんぷら

材料（1人分）

Ⓟ 9.5g
Ⓣ 8.5g
Ⓝ 24.8g
1人分
223Kcal

エビ……………2〜3尾
酒……………3%（えびの重量の）
塩……………0.5%（えびの重量の）
さつまいも……………30g
ピーマン……………1/4個
卵……………10cc
酒……………2cc
塩……………0.5g
砂糖……………0.5g
小麦粉……………20g
黒ごま……………少々
揚げ油……………適宜

作り方 ①エビは尾と1節を残して殻をむき、背わたを取って酒と塩で下味をつける。

②さつまいもは蒸して八分通り火を通し、7〜8mm厚さに切る。

③ピーマンは種を取って縦4つ割りにする。

④(a)の卵をほぐし、調味料と水20ccを混ぜて小麦粉をさつくりと合わせ、①にたっぷりつけて中温の油で揚げる。

⑤④の残ったころもにごまを混ぜ、②と③につけて揚げる。

★大根おろしとしょうゆで食べてもよい。

エビのスープ レモン風味

材料（1人分）

Ⓟ 6.5g
Ⓣ 5.2g
Ⓝ 2.2g
1人分
90Kcal

大正エビ……………30g
塩、こしょう、白ワイン……………各少々
香草（ローリエ、タイム、パセリの茎）……………少々
固形スープ……………1/3個
玉ねぎ……………20g
セロリ、にんじん……………各5g
オリーブ油（又はサラダ油）……………5g
白ワイン……………5cc
レモン（輪切り）……………1枚
塩、こしょう……………各少々

作り方 ①エビは殻をむいて背から縦2つに切り、背ワタを取る。

②水1カップに固形スープを溶き入れ、エビの殻、香草を入れて弱火で10分煮て漉す。

③玉ねぎ、セロリ、にんじんはせん切りにする。

④オリーブ油で玉ねぎをしんなり炒め、にんじん、セロリを加えて、白ワイン、②を入れて煮る。

⑤④に①とレモンを入れて1〜2分煮、塩、こしょうで味を調える。

カキの 中国風炒め

材料（1人分）

Ⓟ 7.7g
Ⓣ 6.8g
Ⓝ 6.5g
1人分
122Kcal

カキ……………60g
ねぎ、しょうがの皮……………各少々
オイスターソース……………3cc
しょうゆ、酒……………各3cc
砂糖……………0.6g
スープ……………3cc
小松菜（又は菜ばな）……………60g
油……………7cc
しょうゆ、こしょう……………各少々

作り方 ①カキは塩水で洗う。

②ねぎ、しょうがの皮を入れた水を沸騰させ、①をふっくらするまでゆで、ゆで汁に付けておく。

③(a)を混ぜ合わせる。

④小松菜はざく切りにして油で炒め、熱湯少々を加えて蓋をしてひと蒸しし、ざるに上げて水をきり、鍋に戻して酒、しょうゆ、こしょうで調味する。

⑤②の水気をきり、片くり粉をまぶして油で両面焼き、③を入れてさつと混ぜて味をからめる。

⑥④を敷いた上に⑤を盛る。

カキのチャウダー

材料（1人分）

Ⓟ 8.6g
Ⓣ 7.2g
Ⓝ 17.2g
1人分
175Kcal

カキ……………40g
固形スープ……………1/4個
白ワイン……………5cc
香草（ローリエ、タイム、パセリの茎）……………適宜
玉ねぎ……………40g
ベーコン……………4g
じゃがいも……………40g
にんじん……………5g
バター……………2g
牛乳……………80cc
塩、こしょう、ナツメグ各少々

作り方 ①固形スープは水1/2カップで溶かし、ワイン、香草を入れて煮立て、カキをふっくらとゆで、汁に付けたままおく。

②玉ねぎは1cmの角切り、ベーコンとじゃがいも、にんじんは1cmの色紙切りにする。

③バターを熱して玉ねぎとじゃがいもをゆつくり炒め、にんじん、ベーコンを加えて炒め、①のゆで汁を漉して加え、10分くらい煮る。

④③にカキを入れて温めた牛乳を注ぎ、味をみて塩、こしょう、ナツメグで調味する。

カキの ケチャップ炒め

材料（1人分）

Ⓟ 8.3g
Ⓣ 6.2g
Ⓝ 12.9g
1人分
162Kcal

カキ……………70g
片くり粉……………5g
油……………3cc
トマトケチャップ……………20g
しょうゆ、酢、酒……………20g
砂糖……………1.5g
スープ……………30cc
青梗菜（又は小松菜）……………50g
塩、しょうゆ、酒……………各少々
油……………3cc
豆板醤……………少々
しょうが（みじん切り）……………5g
ねぎ（みじん切り）……………10g

作り方 ①カキは洗って水気を拭き、片くり粉をまぶし、しょうがの皮を入れた熱湯でゆでてざるに取り、水気をきる。

②(a)の調味料を混ぜる。

③青梗菜はざく切りにして塩を入れて熱湯でゆで、ざるにあけて水気をきり、鍋に戻してしょうゆ、酒で調味して皿に盛る。

④油を熱して豆板醤、しょうが、ねぎを炒め、いい香りが出てきたら①と②を入れて味をからめて③に盛り付ける。

カジキの 菜種焼き

材料(1人分)

Ⓐ 15.6g
Ⓑ 15.2g
Ⓒ 2.2g
1人分
207Kcal

カジキ……………50g
しょうゆ……………5cc
しょうが汁……………少々
卵……………25g
塩、こしょう……………各少々
生しいたけ……………25g
マヨネーズ……………15g

作り方 ①カジキは1cm角に切り、しょうゆ、しょうが汁をかけて10分ぐらのおく。
②卵はほぐして塩、こしょうで調味し、いり卵を作る。
③しいたけは軸を取って4〜6つに切る。
④汁気をきった①、②、③、マヨネーズを混ぜる。
⑤アルミホイル(20cm角)で④をしつかり包み、オーブンはオーブントースターで10分ぐらい焼く。

カジキの揚げ煮

材料(1人分)

Ⓐ 17.2g
Ⓑ 7.2g
Ⓒ 11.5g
1人分
182Kcal

カジキ……………60g
卵……………10g
片くり粉……………7g
揚げ油……………適宜
しめじ……………25g
ししとうがらし……………2〜3本
だし汁……………20cc
砂糖……………3g
しょうゆ、酒……………各7cc
しょうが……………4g

作り方 ①カジキは1.5cm角に切る。
②卵は片くり粉を加えてよく混ぜ、①につけて揚げる。
③しめじは石づきを取って小房に分ける。ししとうは1カ所切り目を入れる。
④だし汁に砂糖、しょうゆ、酒、しょうがの薄切りを入れて煮立て、②としめじを加えて汁がほとんどなくなるまで煮、ししとうがらしを加えて火を通す。

カジキの パン粉焼き

材料(1人分)

Ⓐ 20.5g
Ⓑ 12.3g
Ⓒ 11.8g
1人分
247Kcal

カジキ……………70g
牛乳……………30cc
塩……………0.7g
こしょう……………少々
パン粉……………10g
粉チーズ……………2g
パセリ(みじん切り)……………2g
小麦粉……………3g
溶き卵……………7g
揚げ油……………適宜
レモン……………1/8個

作り方 ①カジキは牛乳につけて20〜30分おき、汁気を拭いて塩、こしょうを振る。
②パン粉に粉チーズ、パセリを混ぜておく。
③①に小麦粉をまぶし、溶き卵に通し、②をつけて油をしいたフライパンでこんがり焼く。レモンを添える。
★粉ふき芋やトマトのソテーを付け合わせてもよい。

カジキの ねぎま焼き風

材料(2人前)

Ⓐ 18.0g
Ⓑ 2.1g
Ⓒ 7.7g
1人分
134Kcal

カジキ……………70g
ねぎ……………6cm
しょうゆ……………15cc
しょうが汁……………3cc
粉山椒……………少々
みりん……………10cc
甘酢しょうが(酢かぶ)……………少々

作り方 ①カジキは拍子木に切り、3cm長さに切ったねぎと交互に竹串に刺し合わせる。
②つけ汁の調味料を混ぜ、①に20分ぐらいつける。
③②の汁気をきってオーブンで20分ぐらい焼く。
④③を盛って、甘酢しょうがが酢かぶを添える。
★ししとうと一緒に刺し合わせて焼いてもおいしい。

カツオの 手こねずし

材料(1人分)

Ⓐ 22.0g
Ⓑ 3.7g
Ⓒ 53.6g
1人分
353Kcal

カツオ(刺身用)……………60g
米……………65g
だし昆布……………1g
酒……………5cc
酢……………9cc
せせ……………1g
合わせ……………1.2g
砂糖……………4g
しょうが(みじん切り)……………12cc
しょうゆ……………5cc
しょうが汁……………3cc
焼きのり……………1/8枚
白ごま……………3g
木の芽(みじん切り)……………0.5g

作り方 ①米は炊く30分以上前に洗って1割り増しの水、昆布、酒を入れて炊く。
②合わせ酢の材料を混ぜ、蒸らしたご飯に混ぜる。
③カツオはそぎ切りにし、つけ汁に20分ぐらいつける。
④②に、いったごま、もみり、みじん切りにした木の芽を混ぜ、汁気をきった③を混ぜる。
★カツオは混ぜないで握りにしてもよい。
★木の芽を青じそやみょうがにしてもおいしい。

カツオの山かけ

材料（1人分）

カツオ	18.1g
薄口しょうゆ	1.4g
みりん	11.7g
しょうが汁	1人分
大和いも	40g
だし汁	8cc
塩	0.3g
おろししょうが	適宜

18.1g
1.4g
11.7g
1人分
139Kcal

作り方 ①カツオは1.5×2cm角に切り、つけ汁につけて10分くらいおく。

②大和いもは皮をむいてすりおろし、だし汁でのばして塩で調味する。
③器に①を汁気をきって盛り、②をかけておろししょうがをのせる。好みでしょうゆをかける。

カマボコのマリネ

材料（1人分）

カマボコ	5g
玉ねぎ	6.6g
きゅうり	7.4g
塩	1人分
パセリ(みじん切り)	1g

5g
6.6g
7.4g
1人分
113Kcal

カマボコのフグ刺し風

材料（1人分）

カマボコ	6.8g
ワカメ(塩蔵)	0.6g
あさつき	6.7g
もみじおろし	1人分
ポンスしょうゆ	49Kcal

6.8g
0.6g
6.7g
1人分
49Kcal

作り方 ①カマボコをフグに見立ててごく薄く切り、皿にきれいに放射状に並べる。

②ワカメを食べやすい大きさに切った皿の中央に盛り、あさつきの小口切りを散らす。もみじおろしとポンスしょうゆを添える。
★さしみこんにやくを同じように切ってカマボコと半々に盛ってもよい。

フレンチドレッシング(市販品).....15g

作り方 ①カマボコはごく薄く切る。

②玉ねぎは薄切りにして水にさらし、よく水気をきる。
③きゅうりは縦半分にして斜め薄切りし、薄塩をしてしんなりしたら水気を絞る。
④①、②、③とパセリのみじん切りを合わせ、ドレッシングで和える。

カニカマのキャベツ巻き

材料（1人分）

カニカマボコ	5.6g
キャベツ	2.8g
もやし	11.2g
塩、こしょう	1人分
薄口しょうゆ	71Kcal

5.6g
2.8g
11.2g
1人分
71Kcal

作り方 ①キャベツは太い芯を平らに削り、塩ゆでしてサラダ油(材料外)を2、3滴落とし、水気をきってざるに広げ、冷ます。

②もやしは洗って平らな鍋に入れ、塩、こしょうをし、ぴったりに蓋をして蒸し煮し、ざるに広げて冷ます。キャベツの枚数に合わせて等分する。
③カニカマは縦にさいてキャベツの枚数に等分する。

④巻ずにキャベツを広げてのせ、②、③を芯にして巻き、軽くしばって2〜3cm長さに切って器に盛る。

⑤薄口しょうゆ、酢、砂糖、ごま油、ラー油を混ぜて④に添える。

ブロッコリーのカニカマあんかけ

材料（1人分）

カニカマボコ	7.9g
ブロッコリー	4.5g
しょうが	8.3g
卵	1人分
塩、こしょう	103Kcal

7.9g
4.5g
8.3g
1人分
103Kcal

作り方 ①ブロッコリーの花の部分は小房に分け、茎は皮を厚めにむいて乱切りにする。

②熱湯に塩と油(材料外)各少々を入れて、①の茎、花の順にゆで、水気をきって盛る。
③カニカマは粗くほぐし、しょうがはせん切りにする。
④卵はほぐして塩、こしょうで調味し、熱したサラダ油でいり卵を作り、③と(a)を入れてとろみがついたら②にかける。

(a) 酒.....1/4個
かたくり粉.....1g

塩サケずし

材料（1人分）

塩サケ	18.0g
米	9.7g
酒	62.0g
だし昆布	1人分
塩	423Kcal

18.0g
9.7g
62.0g
1人分
423Kcal

作り方 ①米は少し固めの水加減にして、酒、だし昆布を入れて普通に炊いて蒸らし、(a)を混ぜて酢めしを作る。

②サケは焼いて皮と骨を取って身をほぐし、酒、酢各少々(材料外)を振ってしょうがを混ぜる。
③きゅうりは小口切りにして2%の塩(材料外)を振ってしんなりさせ、(b)をかける。
④(c)を混ぜ、いり卵を作る。
⑤①が温かいうちに白ごま、②、④の半量を混ぜ冷めたら水気を絞った③を混ぜ、器に盛って残りの卵を散らす。

(a) 砂糖.....4g
しょうが(せん切り).....11.3g
きゅうり.....2g

(b) 酢.....4g
砂糖.....40g

(c) 卵.....25g
塩.....1g
砂糖.....1.5g
白ごま(半すり).....7.5g

揚げサケのおろし煮

材料（1人分）

甘塩サケ	60g
おろししょうが	少々
かたくり粉	適宜
揚げ油	適宜
しめじ	20g
生しいたけ	20g
ワカメ（塩蔵）	10g
大根おろし	100g
だし汁	150cc
酒	5cc
薄口しょうゆ	少々
ゆずの皮又はあさつき	適宜

① 16.0g
② 7.7g
③ 8.9g
1人分
161kcal

作り方 ①サケは一口大に切っておろししょうがをまぶしかたくり粉をつけて揚げる。
②しめじは小房に分け、しいたけは2〜4つに切る。わかめはもどして一口大に切る。
③だし汁と酒に①を入れて4〜5分煮、②を入れて煮立ったら水気を切った大根おろしを加え、薄口しょうゆで味の調える。あればゆずの皮のせん切りかあさつきの小口切りを振る。

サーモングラタン

材料（1人分）

生サケ	60〜70g
塩	0.8%（サケの重量の）
こしょう、レモン汁	各少々
小麦粉	適宜
サラダ油	5cc
ほうれん草	70g
バター	3g
塩、こしょう	各少々
玉ねぎ	30g
バター	10g
小麦粉	9g
牛乳	100cc
白ワイン	5cc
レモン汁	少々
おろしチーズ	適宜

① 21.5g
② 24.7g
③ 18.9g
1人分
395kcal

作り方 ①サケは骨と皮を取って2つに切り、塩こしょう、レモン汁で下味をつける。
②①の水気を拭き、小麦粉をまぶして油をついたフライパンで焼き色をつける。
③ほうれん草はゆでて2〜3cm長さにし、バターで炒め、塩、こしょうをする。
④玉ねぎはみじん切りしてバター5gで透き通るまで炒めて炒め、バター5gと小麦粉を入れて炒め、火から下ろして牛乳を入れ、塩、ワインを加えて混ぜ、5〜6分煮て、レモン汁を落とす。

塩サケのおこわ

材料（1人分）

塩サケ	25〜30g
もち米	85g
酒	5cc
だし昆布	1g
しょうがの皮	少々
だしの素	0.6g
三つ葉	1〜2本

① 12.5g
② 2.6g
③ 65.3g
1人分
351kcal

作り方 ①もち米は蒸す1時間前に洗い、たっぷりの水につけて、蒸す10分前にざるに上げる。
②水60ccに酒、だし昆布、しょうがの皮、サケを入れて5〜6分煮、サケの骨と皮を取って粗くほぐす。煮汁はとっておく。
③②の煮汁に水をたして60ccにし、だしの素を加えて煮立てて①を加え、強火でときどき混ぜながら汁気をほとんど吸わせ、サケを混ぜて火を止める。
④蒸気の上がついた蒸し器にふきんを敷き、③を入れて強火で約20分蒸し、小さく切った三つ葉を混ぜる。
⑤耐熱容器に③を敷き、②を並べて④をかけ、おろしチーズを振って200℃のオーブンで約10分焼く。

揚げサケの甘酢漬け

材料（1人分）

生サケ	60〜70g
塩	0.8%（サケの重量の）
生しいたけ	1枚
玉ねぎ	30g
酢	15cc
酒	7.5cc
薄口しょうゆ	7.5cc
砂糖	5g
しょうが汁	1cc
小麦粉	適宜
揚げ油	適宜
レタス	30g
プチトマト	2〜3個

① 15.6g
② 10.3g
③ 14.2g
1人分
225kcal

作り方 ①サケは骨を取り、一口大に切って、塩を振る。しいたけは2〜3枚のそぎ切りにする。
②玉ねぎは半月の薄切りにして①と混ぜ合わせる。
③サケの水気を拭き、薄く小麦粉をまぶして中温の油で揚げ、しいたけも小麦粉をまぶしてさつと揚げ、②に漬ける
④器にレタスを敷き、③とプチトマトを盛る。

サバ飯

材料（1人分）

サバ	30g
米	65g
塩	少々
干しいたけ	(小) 1/2枚
にんじん	5g
しょうが	1g
ごぼう	10g
さやえんどう	5g
みりん	少々
塩	0.5g
しょうゆ	3cc
酒	3cc

① 11.4g
② 5.9g
③ 52.3g
1人分
319kcal

作り方 ①米は洗って普通の水加減にする。
②サバは塩をしてしばらく置き、焼く。
③もどした干しいたけ、にんじん、しょうがはせん切りに、ごぼうはさがぎに水に放す。
④さやえんどうはせん切りにして塩ゆでし、みりんを振る。
⑤①に塩、しょうゆ、酒、③を入れてひと混ぜし、②の身をほぐしながら混ぜ、器に盛って④を飾る。

サバのみそホイル焼き

材料（1人分）

● 24.0g
● 17.8g
● 16.1g
1人分
336kcal

サバ……………1切れ(70g)
しょうゆ……………5cc
しめじ……………30g
ねぎ……………25g
しょうが……………3g
かいわれ菜……………20g
みそ……………18g
砂糖……………8g
酒……………15g

作り方 ①サバは一口大のそぎ切りにしてしょうゆを振っておく。

②しめじは小房に分け、ねぎは斜め切り、しょうがはせん切りにする。

③20cm四方のアルミホイルにねぎを敷き、サバを並べてしょうがを散らし、しめじをさばの横に置く。

④(a)を混ぜ合わせてサバにかけ、ホイルで包み、オーブンで10分ぐらい焼く。

サバのプロバンス風

材料（1人分）

● 17.9g
● 16.7g
● 19.6g
1人分
307kcal

サバ……………70g
にんにく(薄切り)……………少々
塩……………少々
こしょう……………少々
玉ねぎ……………40g
トマト(輪切り)……………50g
ピーマン(輪切り)……………20g
じゃがいも……………70g
バター……………3g
牛乳……………20cc
塩……………少々
さやいんげん……………40g
バター……………2g
塩……………少々

作り方 ①サバは皮に切り込みを入れてにんにくをはさみ塩、こしょうをする。

②玉ねぎは薄く切って油をひいた天板に敷き、水気を拭いた①、トマト、ピーマンの順にのせて軽く塩、こしょう(材料外)してオーブンで焼き色がつかくまで焼く。

③じゃがいもはゆでて粉ふきいもにし、つぶして(a)を入れてなめらかなマッシュポテトを作る。さやいんげんはすじを取ってゆで、バターで炒めて塩、こしょうし②に添える。

サンチュサム

材料（1人分）

● 23.1g
● 15.1g
● 78.7g
1人分
568kcal

サバ……………50g
しょうゆ……………7.5cc
酒……………5cc
砂糖……………2g
しょうが(みじん切り)……………2g
粉とうがらし……………少々
切りごま……………少々
玉ねぎ(みじん切り)……………10g
ピーマン(みじん切り)……………2g
しょうが(みじん切り)……………0.5g
にんにく(みじん切り)……………少々
粉とうがらし……………少々
切りごま……………少々
みそ(赤)……………20g
砂糖……………4g
水……………10cc
ごま油……………3g
ねぎ(せん切り)……………5g
カニカボコ(ほぐす)……………1本
サニーレタス……………3枚
薄焼き卵……………1/4個
ご飯……………200g

作り方 ①サバは血合いを取って1辺が3cm長さのひし形に切る。

②水50ccと(a)を煮立てて、①を汁気がなくなるまで弱火で煮、(b)を混ぜながらさらに煮つめ、ごま油を入れる。

③レタスに②、ねぎ、カニカボコ、卵、ご飯を包む。

サワラのねぎ油風味

材料（1人分）

● 14.4g
● 6.8g
● 1.9g
1人分
194kcal

サワラ……………70g
しょうが……………0.7g
にんにく……………5g
酒……………10g
ねぎ……………3cm
ごま油……………5cc
パセリ……………適宜

作り方 ①サワラは塩をして身をしめる。

②しょうが、にんにくはせん切りにして①のせ、酒を振って蒸す。

③ねぎは縦に切り目を入れて芯を取り、繊維に平行に細く切る。

④ごま油を熱して③を入れ、熱いうちに②にかける。
★好みてしょうゆ、又は酢じょうゆをかけてもよい。

サワラの木の芽田楽

材料（1人分）

● 16.0g
● 7.8g
● 4.2g
1人分
157kcal

サワラ……………一切れ(60g)
塩……………0.5g
西京みそ(白)……………12g
みりん……………3cc
だし汁(又は水)……………1cc
卵黄……………2.5g
木の芽……………3〜4枚
新しょうがの甘酢漬……………1本

作り方 ①サワラは塩を振っておく。

②西京みそ、みりん、だし汁を合わせて火にかけて、よく練って火からおろし、卵黄を手早く混ぜて冷ます。

③木の芽は飾り用を残してみじん切りにし、②に混ぜる。

④①の水気を拭き、③をぬってオーブン又はグリルで焼く。皿に盛って木の芽を飾り、しょうがの甘酢漬を添える。

サワラのみそ漬け

材料 (1人分)
 サワラ……………1切れ(70g)
 信州みそ……………70g
 砂糖……………20g
 酒(又はみりん) ……5cc

① 14.1g
 ② 6.8g
 ③ 0.1g
 1人分
 124kcal

作り方 ①みそと砂糖、酒をよく混ぜる。
 ②バットに①の半量を平らにのばし、ガーゼを敷く。サワラをのせてガーゼをかけ、残りの①をぬって2〜3日おき、焦がさないように焼いて、あれば酢れんこんや酢どりしょうがなどを付け合わせる。

★2度目に魚を漬けるときは魚に薄塩をする。

サワラの木の芽焼き

① 15.3g
 ② 6.8g
 ③ 4.7g
 1人分
 158kcal

材料 (1人分)
 サワラー切れ……………(70g)
 しょうゆ……………15g
 酒、みりん……………各7.5g
 木の芽……………少々

サワラのピカタ

材料 (1人分)
 サワラ(又は白身魚) ……60g
 塩(こしょう)……………各少々
 かぼちゃ……………50g
 小麦粉……………適宜
 卵……………25g
 サラダ油……………5g

① 16.7g
 ② 13.8g
 ③ 12.0g
 1人分
 249kcal

作り方 ①サワラは2〜3つのそぎ切りにし、塩、こしょうする。
 ②かぼちゃは1cm厚さに切って蒸す。
 ③フライパンにサラダ油を熱し、①、②に小麦粉、溶き卵の順につけて両面焼き、もう一度卵に通して焼く(a)をつけて食べる。

(a) しょうゆ……………2.5cc
 だし汁……………5cc

作り方 ①サワラは骨を混ぜた中に、ときどき裏返しながらか1時間漬ける。
 ②木の芽はみじん切りにする
 ③①の汁気をきき、裏になる面を焼き、漬け汁にくぐらせて表になる面を焼き、みりん(材料外)をぬってつやを出し、②を散らす。

サワラの梅香蒸し

材料 (1人分)
 サワラ……………70g
 塩……………1g
 酒……………4cc
 梅肉……………10g
 みりん……………2.5cc
 しょうゆ……………1cc
 かたくり粉……………0.7g
 だし汁……………2.5cc
 だし昆布(6cm角) ……1枚
 ワカメ(もどしたもの) ……15g
 しめじ……………25g

① 14.4g
 ② 6.9g
 ③ 4.1g
 1人分
 142kcal

作り方 ①サワラは骨を取って一切れを2〜3つに切り、塩と酒で下味をつけて昆布の上のにせる。
 ②梅肉にみりん、しょうゆ、だし汁で溶いたかたくり粉を加えてのばし、①にぬる。
 ③皿に昆布ごと②をのせ、脇きを取ったしめじをのせて蒸し器で10分ぐらい蒸す。

サンマのカレームニエル

材料 (1人分)
 サンマ……………70g(正味)
 汁(しょうゆ)……………10cc
 つけ(カレー粉)……………0.7g
 つ砂糖、酒……………各3cc
 小麦粉……………適宜
 サラダ油……………4cc
 玉ねぎ……………20g
 ピーマン、にんじん……………各20g
 油……………5cc
 固形スープ……………1/6個
 塩(こしょう)……………各少々
 かたくり粉……………少々

① 16.0g
 ② 17.2g
 ③ 9.3g
 1人分
 265kcal

作り方 ①サンマは3枚におろして腹骨をすきとり、一口大に切ってつけ汁に10〜15分つける。
 ②①の汁気を拭き、小麦粉をまぶして、油をひいたフライパンで両面焼く。
 ③玉ねぎは薄切り、ピーマンは種を取って細く切り、にんじんは短冊切りにする。
 ④油を熱して③を炒め、水30ccで溶いた固形スープを加えて煮立て、塩(こしょう)で味を調え、倍量の水で溶いたかたくり粉を加えてとろみをつける。
 ⑤皿に②をのせて④をかける。

サンマと大根の韓国風煮つけ

材料 (1人分)
 サンマ……………60〜70g
 大根……………80g
 ねぎ……………20g
 しょうが……………5g
 にんにく……………少々
 ねぎ(みじん切り) ……3g
 ごま……………少々
 しょうゆ……………9cc
 砂糖……………3g
 みそ……………3.5g

① 15.6g
 ② 10.8g
 ③ 8.9g
 1人分
 203kcal

作り方 ①サンマは頭とわたを取って洗い、3枚におろして腹骨を取る。
 ②大根は1cm厚さの輪切りにして皮をむき、ひたひたの水を加えてゆでる。
 ③ねぎはぶつ切りにする。
 ④しょうがはせん切り、にんにくはみじん切りにし、(a)と混ぜ合わせる。
 ⑤②に魚を並べて③、④を入れ、蓋をして中火でときどきに汁をかけながら15〜20分煮る。

タラの酢豚風

材料（1人分）

タラ	50g	①	10.2g
(a) しょうゆ	2.5cc	②	3.8g
酒、しょうが汁	各1cc	③	18.5g
片くり粉、揚げ油	適宜		1人分
ゆでたけのこ	15g		148kcal
玉ねぎ	20g		
干しいたけ	1/2枚		
ピーマン	1/2個		
にんにく	10g		
にんにく(薄切り)	少々		
油	少々		
スープ	35cc		
砂糖	8g		
しょうゆ	10cc		
酢	7cc		
トマトケチャップ	4cc		
かたくり粉	2.5g		

作り方 ①タラは一口大に切って(a)で下味をつけ、片くり粉をまぶして揚げる。

②たけのこは3〜4cm長さの薄切り、玉ねぎはたけのこと同じくらいの大きさに切る。

③しいたけはもどしてそぎ切り、ピーマンは種を取って一口大に切る。にんにくは薄切りにしてゆでる。

④油を熱してにんにくを炒め、②、③を炒めて(b)を入れ、強火でとろみが出るまで煮、①を入れて混ぜる。

タラの親子サラダ

材料（1人分）

薄塩タラ	30g	①	13.4g
タラコ	10g	②	10.0g
じゃがいも	80g	③	15.8g
レモン汁	1.5cc		1人分
こしょう	少々		207kcal
卵(固ゆで)	20g		
玉ねぎ(すりおろし)	1g		
パセリ(みじん切り)	1g		
マヨネーズ	10g		
レタス	20g		
プチトマト	2個		
こしょう	少々		

作り方 ①タラは骨を取って1.5cm角に切り、じゃがいもは1.5cmのさいの目切りにして水にさらす。

②じゃがいもをゆで、8分通り火が通ったらタラを入れてゆで、ざるに上げてレモン汁とこしょうを振る。

③卵はいちよう切りにする。

④タラコは皮に切れ目を入れて身をしごき出し、玉ねぎ、パセリ、マヨネーズ、こしょうと混ぜ、②、③を和える。⑤器にレタスを敷き、④を盛って、プチトマトの輪切りを飾る。

タラのスープ

材料（1人分）

タラ	1/4切れ(25g)	①	5.4g
塩	0.3g	②	4.2g
酒	2cc	③	2.4g
かたくり粉	適宜		1人分
しょうが	2g		77kcal
卵	10g		
油	3g		
万能ねぎ	10g		
酒	5cc		
スープ	150cc		
こしょう	各少々		

作り方 ①タラは骨と皮を取って5mm厚さのそぎ切りにし、塩、酒で下味をつけ、かたくり粉をたっぷりまぶしてめん棒で叩いて薄くのばし、一口大に切る。

②万能ねぎは3cm長さに切り、しょうがは薄切りにする。

③卵はほぐして、熱した油で炒める。

④③に、スープ、酒、しょうがを入れて煮立て、塩で調味してあくを取り、①を入れて2〜3分煮、万能ねぎを加え塩、こしょうで調味する。

タラコとじゃがいもの甘煮

材料（1人分）

タラコ	15g	①	5.7g
じゃがいも	80g	②	0.4g
砂糖	8g	③	22.0g
グリーンピース	5g		1人分
薄口しょうゆ	少々		114kcal

作り方 ①じゃがいもは2cm角のさいの目切りにして水にさらす。

②鍋に①、砂糖、かぶるくらいの水を入れ、蓋をして柔らかく煮る。

③タラコは1cm幅に切り、グリーンピースと共に②に加え、タラコをほぐしてじゃがいもにからめる。

④薄口しょうゆで味を調える

タラコの粕漬け

材料（1人分）

タラコ	1/2腹	①	7.5g
酒粕	50g	②	0.5g
塩	1.5g	③	0.0g
砂糖	3g		1人分
みりん	7.5cc		34kcal

作り方 ①酒粕は電子レンジにかけるか蒸して柔らかくし、すり鉢に入れてすりこぎでついて調味料を少しずつ入れてなめらかになるまでつき混ぜる。

②バットに①の分量を広げ、ガーゼをしてタラコをのせ、ガーゼをかぶせて残りの①を全体にのせる。2〜3日したら、輪切りにして食べる。

★薄塩をしたタラ、サケ、スジコを漬けてもおいしい。スジコを漬けるときは粕床に塩を入れない。

チクワの卵とじ丼

材料（1人分）

焼きチクワ	40g
ねぎ	10cm位
生しいたけ	1枚
三つ葉	少々
だし汁	少々
しょうゆ	1/2cc
みりん	18cc
砂糖	15cc
卵	3個
ご飯	1杯

● 18.6g
● 7.5g
● 83.8g
● 1人分
501kcal

作り方 ①焼きチクワは5mm幅の輪切り、ねぎは小口切り、しいたけはそぎ切り、三つ葉はざく切りにする。

②親子鍋又は小さいフライパンにねぎ、しいたけ、チクワを入れ、だし汁、しょうゆ、みりん、砂糖を入れてひと煮する。

③②にとき卵をまわし入れ、三つ葉を散らし、蓋をして火を止め、半熟状に蒸し、ご飯にのせる。

チクワとキャベツのみそマヨネーズ

材料（1人分）

焼きチクワ	40g
キャベツ	50g
きゅうり	20g
ワカメ(戻して)	10g
みそ	3g
マヨネーズ	10g
酢	1cc
青じそ	1枚

● 6.9g
● 8.4g
● 9.8g
● 1人分
137kcal

作り方 ①キャベツは1%の塩水でゆで、水気をきってざく切りにして絞る。

②きゅうりは薄い小口切りにし、2%の塩水をふってしんなりさせ、水気を絞る。

③チクワは薄い輪切り、わかめはざく切りにする。みそ、マヨネーズ、酢を混ぜて①、②、③を和え、青じそのせん切りを散らす。

チクワといんげんのかき揚げ

材料（1人分）

焼きチクワ	30	40g
いんげん	40g	
にんじん	10g	
チリメンジャコ	5g	
片くり粉	小さき	
卵水	大ビー	1/2
小麦粉	大ビー	1/2
揚げ油	適宜	

● 11.0g
● 3.6g
● 18.2g
● 1人分
155kcal

作り方 ①いんげんは3〜4cmの長さに切り、にんじんは同じ長さの短冊切りにする。チクワもいんげんと同じ大きさの棒状に切る。

②①とチリメンジャコに片くり粉をまぶし、卵水と小麦粉を加えてさつくりと混ぜた衣に加え、170〜180℃の油で揚げます。

チリメンジャコと納豆の天ぷら

材料（1人分）

チリメンジャコ	10g
納豆(小粒)	20g
万能ねぎ	5g
天ぷら粉(又は小麦粉)	10g
揚げ油	適宜

● 7.9g
● 14.6g
● 9.9g
● 1人分
209kcal

作り方 ①ボールに納豆、チリメンジャコ、万能ねぎの小口切りを入れ、天ぷら粉を振り込んで混ぜる。

②①に水15cc入れて混ぜる。③油を中温に熱し、②をスプーンですくいき落とし、かちりと揚げる。

チリメンしゅうまい

材料（1人分）

チリメンジャコ	10g
桜えび	3g
豚ひき肉	40g
しょうが(みじん切り)	3g
玉ねぎ	15g
卵	5g
塩	0.5g
こしょう	少々
しょうゆ	1cc
酒	3cc
砂糖	0.6g
片くり粉	1.5g
グリーンピース	5粒
しゅうまいの皮	5枚

● 15.3g
● 9.1g
● 15.2g
● 1人分
216kcal

作り方 ①玉ねぎ、桜えび、しょうがはみじん切りにする。

②豚ひき肉、①、チリメンジャコ、卵、塩、こしょう、しょうゆ、酒、砂糖、片くり粉を合わせてよく混ぜる。

③しゅうまいの皮に②を1/2量ずつのせて包み、グリーンピースを1個ずつのせる。

④蒸気の上がつた蒸し器にぬれふきんを敷き、③をのせて蒸す。

★好みでからししょうゆや酢、しょうゆで食べてもよい。

チリメンご飯

材料(1人分)

チリメンジャコ	8g
米	65g
だし昆布	2g
酒	3cc
薄口しょうゆ	4cc
だしの素	0.6g
里芋	60g
にんじん	10g
しめじ	20g
春菊	10g

P 9.9g
 F 1.2g
 C 62.3g
 1人分
 292Kcal

作り方 ①米は普通の水を加減にして、だし昆布を加えておき、(a)も加えておく。

②里芋は洗って皮を剥き、7mm厚さの半月又は輪切りに、にんじんは半月切りにする。

③しめじは石づきを取って小房に分ける。

④①に②、③、チリメンジャコを入れて普通に炊く。

⑤④から昆布を取り出してせん切りにする。

⑥春菊はみじん切りにして水気を絞り、飾り用を残して⑤と共に④に混ぜ、茶碗に盛って春菊を散らす。

★里芋の代わりに切り干し大根をもみ洗いしてざく切りにし、水加減を少し多めにして炊いてもよい。

ハンペン チーズバター

材料(1人分)

ハンペン	1/2枚(25g)
プロセスチーズ	1枚(15g)
バター	5g

P 5.9g
 F 8.0g
 C 7.1g
 1人分
 111Kcal

作り方 ①ハンペンは厚みの半分のところを切り込みを入れて、チーズをはさむ。

②フライパンにバターを入れて熱し、①をチーズが柔らかくなつて両面がきつね色になるまで焼く。2〜3切れに切つて器に盛る。

★仕上げにしょうゆを少し落としてよい。

ハンペンの卵焼き

材料(1人分)

ハンペン	12g
卵	1個
砂糖	4.5g
塩	少々
だし汁	少々
サラダ油	少々

P 7.3g
 F 9.6g
 C 8.8g
 1人分
 156Kcal

作り方 ①卵に砂糖、塩、だし汁を加えて混ぜる。

②卵焼き器に油をしいて①の分量を入れ、半熟になるまで焼く。

③②にハンペンをのせて巻き、卵焼き器のあいたところに油をしいて残りの卵汁を入れてくるくる巻ながら焼く。

ハンペンののり酢かけ

材料(1人分)

ハンペン	25g
きゅうり	40g
酢	7.5cc
砂糖	4g
塩	0.5g
だし汁	7.5cc
のり	1/2枚
しょうゆ	少々

P 23.4g
 F 0.2g
 C 7.8g
 1人分
 44Kcal

作り方 ①ハンペンは一口大、きゅうりはじゃばら切りにして濃いめの塩(材料外)水につけてしんなりしたら一口大に切る。

②のり酢用ののり以外の材料を混ぜ、のりと①を和えるか、かける。

ハンペンの伊達巻き

材料(1人分)

ハンペン	16g
卵	50g
砂糖	5g
みりん	15cc
塩	0.2g

P 7.8g
 F 5.6g
 C 13.5g
 1人分
 150Kcal

作り方 ①粗く切ったハンペン、卵、砂糖、みりん、塩はミキサーで細かくする。

②天板にオーブンシートを敷いて①を入れ、200℃のオーブンで約15分焼く。

③鬼すだれに②を表面が外側になるようにのせて巻き、巻き終りを下にして冷ます。

ブリの柚香蒸し

材料(1人分)

ブリ(切り身)	70g
しょうゆ	10cc
しょうが汁	1cc
ゆず(半月の薄切り)	2〜3枚
昆布(5cm角)	1枚
しめじ	25g
しょうゆ	2.5cc
酒	7cc

P 16.8g
 F 12.4g
 C 3.4g
 1人分
 196Kcal

作り方 ①ブリは5〜6mm厚さのそぎ切りにし、しょうゆとしょうが汁をかけて20〜30分おき、下味をつける。

②ゆずは種を取る。

③昆布は砂を拭く。しめじは石づきを取って小房に分けて、しょうゆを振る。

④器に昆布を敷き、①と①の間に②をはさむように並べ、しめじを添えて酒をかけて、蒸気の上がつた蒸し器に入れ強火で8〜10分蒸す。

ねぎブリ

材料(1人分)

ブリ(腹身)	50g
塩	0.4g
ねぎ	20g
青じそ	2枚
わさび	少々
しょうゆ	適宜

作り方 ①ブリの腹身は粗みじんにして包丁でたたき、塩を振る。

②ねぎはみじん切りにして①と混ぜ合わせる。

③青じそを敷いて②を盛り、わさびとしょうゆを添える。

ブリの糸造り

材料(1人分)

ブリ(背)	50g
ワカメ	10g
青じそ	2枚
わさび	少々
しょうゆ	適宜

作り方 ①ブリは5mm角の糸造りにする。

②ワカメは洗って水で戻し、食べやすく切る。

③器に青じそを敷き、①と②を盛り合わせる。

ブリの五色蒸し

材料(1人分)

ブリ	70g
塩	0.7g
干しいたけ	2g
しょうが	5g
ゆでたけのこ	10g
赤ピーマン(又ははんにん)	10g
ねぎ	5g
さやえんどう	5g
コンソメ顆粒	0.7g
酒	少々

作り方 ①ブリは塩をする。

②しいたけは水で戻し、軸を取ってせん切り、たけのこ、ピーマン、ねぎ、さやえんどう、しょうがもしいたけと同じくらいの長さのせん切りにして、コンソメをまぶしておく。

③器に①をのせ、②をたつぷりせて酒をかけ、蒸気の上がつた蒸し器で蒸す。

★好みて酢じょうゆやごま油を混ぜた酢じょうゆをかけて食べてもおいしい。

★アルミホイルに包んで蒸すか、オーブンで焼いてもよい。

ホタテ貝柱とチーズのフライ

材料(1人分)

ホタテ貝柱(刺身用) 3個(60g)	20.7g
プロセスチーズ(5mm厚さ) 1.5枚	16.6g
小麦粉	7.1g
青じそ	3枚
小麥粉	適宜
卵	少々
パン粉	適宜
揚げ油	適宜

作り方 ①ホタテ貝柱は厚さを半分にして2枚に切り分ける。

②チーズは一枚を半分につけてホタテ貝柱にはさむ。これを3組作り、塩、こしょううして青じそで包む。

③②に小麦粉をまぶし、とき卵に通してパン粉をつけて揚げる。

ホタテ貝柱のクリーム煮

材料(1人分)

ホタテ貝柱(冷凍又はポイル)	60g
玉ねぎ	20g
生しいたけ	20g
ブロッコリー	30g
バター	5g
固形スープ	1/5個
白ワイン(又は酒)	3cc
プチトマト	3個
マヨネーズ	10cc
コーンスターチ	0.7g
牛乳	40cc
塩、こしょう	少々

作り方 ①ホタテ貝柱は軽く塩、こしょうする。

②玉ねぎは薄切り、しいたけは軸を取ってそぎ切り。ブロッコリーは花部は小房に分け茎は皮をむき乱切りにし、1%の塩水でゆでてザルにとる。

③プチトマトはへたと皮をむいて③に入れる。

④バターで玉ねぎを炒め①、③、しいたけと固形スープ、ワインを加え、蓋をしてひと煮する。

⑤マヨネーズ、コーンスターチ、牛乳を混ぜ、④に入れて煮立ててとろみをつけ、塩、こしょうで味を調べブロッコリーを加える。

ホタテ貝柱と夏みかんのサラダ

材料(1人分)

ホタテ貝柱(刺身用)	50g
白ワイン	4cc
塩こしょう	各少々
にんじん	10g
グリーンアスパラガス	25g
夏みかん	3房
粒マスタード	小さじ1/2
塩	0.3g
サラダ油	10cc

作り方 ①ホタテ貝柱は厚みを2/3枚に切り塩、ワイン、こしょうで下味をつける。

②にんじんは短冊切り、アスパラは根元の固いところは1/2cmくらい切り落として食べやすい大きさに切り、共に1%の塩(材料外)を入れた熱湯でゆでる。

③夏みかんは実を取り出し、2房は粗くはぐし、残りはつぶして、塩、マスタード、サラダ油を混ぜてドレッシングを作る。

④①、②、③のはぐした夏みかんをドレッシングで和える。

ホタテの 明太子ソース

材料 (1人分)
 P 21.0g
 F 5.0g
 C 2.9g
 1人分
 152kcal

材料 (1人分)	
ホタテ貝柱(刺身用)	70 g
塩、こしょう	各少々
白ワイン	3 cc
明太子	25 g
レモン汁	3 cc
酒	5 cc
薄口しょうゆ	2 cc
バター	5 g
ワイン	5 cc

作り方 ①ホタテ貝柱は塩こしょう、ワインを振っておく。
 ②明太子は皮に切り目を入れて身を出し、レモン汁、酒、薄口しょうゆを混ぜる。
 ③①はバターでソテーし、ワインを加えてひと蒸しして取り出す。
 ④③の鍋に②を加えてソースを作り、ほたてのソテーにかける。

マグロの紅白丼

材料 (1人分)
 P 30.0g
 F 1.9g
 C 54.4g
 1人分
 377kcal

材料 (1人分)	
マグロ	35 g
米	65 g
だし昆布	2 cm
酒	5 cc
酢	9 cc
塩	1 g
砂糖	1 g
しょうが(みじん切り)	3 g
薄口しょうゆ	15 cc
酒(又はみりん)	5 cc
しょうが汁	少々
ホタテ貝柱(刺身用)	70 g
塩、酒	各少々
焼きのり	適宜
わさび	少々

作り方 ①米は炊く30分以上前に洗って、1割増しの水を加減に、昆布、酒を入れて普通に炊く。
 ②合わせ酢の材料を混ぜ、①に混ぜてすし飯を作る。
 ③マグロはそぎ切りにしてつけ汁につけておく。
 ④ホタテ貝柱は厚みを3枚くらいに切って塩、酒を振る。
 ⑤どんぶりに②を盛り、焼きのりをもんで散らし、汁気をきった③、④をのせ、わさびをおく。

マグロの 酢みそかけ

材料 (1人分)
 P 14.7g
 F 1.4g
 C 9.0g
 1人分
 102kcal

材料 (1人分)	
マグロ	40 g
菜の花	30 g
ワカメ(塩蔵)	15 g
みそ	12 g
砂糖	4 g
だし汁	4 cc
酢	6 cc

作り方 ①マグロは角切りにする。
 ②菜の花はゆでて水にさらして水気をきり、食べやすい長さ切る。
 ③ワカメは水で戻してざく切りにして熱湯をかける。
 ④小鍋に酢みその酢以外の調味料を入れて火にかけてよく練り、酢を加えてのばす。
 ⑤器に①、②、③を盛り、④をかける。

マグロの ガーリックステーキ

材料 (1人分)
 P 24.5g
 F 6.9g
 C 7.8g
 1人分
 185kcal

材料 (1人分)	
マグロ	70 g
しょうゆ	10 cc
白ワイン	5 cc
しょうが汁	3 cc
油	7 cc
んにく	2 g
大根おろし	50 g
万能ねぎ	5 g
しょうゆ	5 cc
きのこ	50 g
青菜	50 g
油、塩、こしょう	各少々

作り方 ①マグロにしょうゆ、ワイン、しょうが汁をかける。
 ②フライパンに油とんにくを入れ、んにくが茶色になっていい香りがしたらんにくを取り出し、汁気をきった①を両面よく焼く。
 ③大根おろしに小口切りの万能ねぎを混ぜて②に添え、しょうゆをかける。きのこ青菜のソテーを付け合わせる。

マグロと アボカドのサラダ

材料 (1人分)
 P 16.0g
 F 14.6g
 C 5.0g
 1人分
 224kcal

材料 (1人分)	
マグロ(赤身)	50 g
薄口しょうゆ	7.5 cc
しょうが汁	1 cc
みりん	4 cc
アボガド	1/4個
レモン汁	3 cc
マヨネーズ	10 g
牛乳	4 cc
練りわさび	1.5~2 g

作り方 ①マグロは薄切りにしてつけ汁に10分くらいつける。
 ②アボカドは種を取り出し、皮をむいて薄切りにしてレモン汁をかける。
 ③マヨネーズ、牛乳、練りわさびを混ぜてソースを作る。
 ④汁気をきった①と②を盛り合わせ、③をかける。
 ★マグロとアボカドはソースで和えてもよい。ころころのさいの目切りにしてもかわい

マグロの ユッケビビンバ

材料（1人分）

P 26.9g
 F 5.4g
 C 69.7g
 1人分
 437Kcal

マグロ(赤身).....	60g
しょうゆ.....	6cc
んにく(みじん切り).....	0.5g
しょうが(みじん切り).....	1g
万能ねぎ.....	1g
青菜.....	40g
切りごま.....	1g
しょうゆ.....	2cc
ごま油.....	2cc
にんじん.....	30g
塩、ごま油.....	各少々
ワカメ(塩蔵).....	20g
ごま油、しょうゆ.....	各少々
うずら卵.....	1個
ご飯.....	1人分

作り方 ①マグロは粗みじんに切ってしょうゆ、んにく、しょうが、切りごま、小口切りの万能ねぎと混ぜる。
 ②青菜はゆでて4〜5cm長さに切り、切りごま、しょうゆ、ごま油を混ぜる。
 ③にんじんはせん切りにしてさつとゆで、塩、ごま油で和える。
 ④ワカメは戻してざく切りにし、しょうゆ、ごま油を混ぜる。
 ⑤ご飯に②、③、④を彩りよく盛り、中央に①をのせ、うずらの卵を割り入れる。

明太ポテト

材料（1人分）

P 3.6g
 F 3.9g
 C 13.6g
 1人分
 106Kcal

明太子.....	8g
じゃがいも.....	80g
酒.....	2cc
バター.....	4〜5g

作り方 ①じゃがいもは一口大に切って柔らかくゆでて水を捨て、火にかけて水気を飛ばす。
 ②明太子は皮に切れ目を入れて、包丁の背で身をしごき出し、酒でのばす。
 ③①が熱いうちに②とバターを混ぜる。

さやいんげんの 明太ソテー

材料（1人分）

P 8.7g
 F 11.2g
 C 3.7g
 1人分
 157Kcal

明太子.....	10〜15g
さやいんげん.....	50g
玉ねぎ.....	25g
豚肉.....	20g
しょうゆ、酒、こしょう.....	各少々
かたくり粉、油.....	各少々
酒.....	5cc
油.....	少々
薄口しょうゆ.....	少々

作り方 ①さやいんげんはすじをとって3cm長さに切り、塩ゆでして冷ます。
 ②玉ねぎは薄く切る。
 ③豚肉はせん切りにして、しょうゆ、酒、こしょうをもみこみ、かたくり粉を混ぜて油をかけ、ほぐす。
 ④明太子は皮に切り目を入れて中身をしごき出し、酒を混ぜる。
 ⑤油を熱して③を炒め、②を加えてしんなりと炒め、①、④を加えて混ぜ、薄口しょうゆで味を調える。

明太子のスープ

材料（1人分）

P 7.1g
 F 1.4g
 C 2.7g
 1人分
 56Kcal

明太子.....	15g
アサリのむき身.....	20g
酒.....	3cc
豆腐.....	20g
固形スープ.....	1/3個
んにく.....	1g
万能ねぎ.....	1本
ごま油.....	1〜2滴
うす口しょうゆ.....	少々

作り方 ①明太子は2cm幅に切る。
 ②アサリは塩水(材料外)で洗って酒を振り、強火で蒸し煮してざるに揚げ、蒸し汁はとっておく。
 ③豆腐は小袖切り、万能ねぎは小口切りにする。
 ④水3/4カップに固形スープを溶かし、アサリの蒸し汁、んにくのみじん切り、①を入れて5〜6分煮る。
 ⑤④に豆腐とアサリを入れ、味をみて薄口しょうゆで味を調え、ねぎを散らしてごま油を落とす。

材料 (1人分)

イワシ	75g (正味)
にんじん	10g
えのきだけ	25g
ピーマン	1/2個
しょうが	5g
塩	0.6g
砂糖	2.5g
みそ	4.5g
卵	12.5g
かたくり粉	5g
揚げ油	適宜

作り方 ①イワシは頭とわたを抜き、手開きにして骨と皮を取ってすり鉢で粗くすり、(a)を入れてすり混ぜる。

②にんじん、えのきだけ、ピーマン、しょうがはみじん切りにして①と混ぜる。

③揚げ油を中温よりやや低めに熱し、手を水でぬらして②を軽くにぎり、形作りながら揚げる。

★大根おろしやレモン汁で食べてもおいしい。

★つくね揚げを甘辛く煮てもよい。

P 17.5g
 F 32.1g
 C 10.8g
 1人分
 307Kcal

イワシのつくね揚げ

野菜たっぷりの栄養食、
食べやすい大きさにまとめてください。



カツオの韓国風刺身

行事には豪華な刺身で
変化をつけて。一味工夫の
たれがポイント。



材料 (1人分)

カツオ	75g
玉ねぎ	40g
ワカメ (塩蔵)	20g
青じそ	1枚
すりごま	5g
おろししょうが	2.5g
おろしにんにく	0.5g
砂糖	1.5g
しょうゆ	10cc
だし汁	15cc
みそ	4.5g
酒	3cc
ごま油	3cc
豆板醤	少々

作り方 ①カツオは皮を取るか、表面をさっと焼いて冷水に取り、絞ったふきんに包んで冷蔵庫に入れておく。

②玉ねぎは半月の薄切りにして水にさらし、ワカメは水にもどして一口大に切り、熱湯をかける。

③たれの材料を混ぜる。

④①を1cm厚さに切って②と青じそを添え、③をつけて食べる。

P 26.4g
 F 8.1g
 C 9.7g
 1人分
 213Kcal

材料 (1人分)
 サバ……………75g (正味)
 (a) しょうが汁……………1cc
 しょうゆ……………10cc
 酒……………3cc
 かたくり粉……………適宜
 揚げ油……………適宜
 大根(葉つき)……………100g
 酢……………7.5g
 塩……………0.6g
 (b) 砂糖……………1.1g
 りんご……………2.3g
 みかんの皮……………少々
 作り方 ①サバは3枚におろして大きめのそぎ切りにし、(a)に10分以上漬けて汁気をさり、かたくり粉をまぶして揚げる。
 ②大根はおろして軽く水をきり、(b)と混ぜる。
 ③りんごは芯を取って5mm角に切り、みかんの皮は白いところを取ってみじん切りにし②と混ぜる。
 ④大根の葉はゆでて小口から切る。
 ⑤①と③を和え④を散らす。
 ★りんご、みかんの代わりに青じそ、万能ねぎ、なめこを混ぜてもよい。

① 16.6g
 ② 16.2g
 ③ 8.4g
 1人分
 276kcal

揚げサバのおろし和え

揚げものをさっぱりといただく工夫です。



サンマの焼き漬け

骨と身を離しやすいので苦勞せず食べられます。

材料 (1人分)
 サンマ……………1尾(約100g)
 塩……………さんまの重量の0.5%
 しょうが……………2.5g
 ねぎ……………10g
 にんじん……………10g
 かいわれ菜……………5g
 (a) しょうゆ……………12cc
 酢……………12cc
 砂糖……………2.5g
 作り方 ①サンマは頭とわたを取って洗い、半分に切って塩をする。
 ②①の水気を拭いて焼く。
 ③ねぎ、しょうが、にんじんはせん切りにし、にんじんだけゆでる。
 ④②をバットに並べ、③を散らして(a)をかけ、途中2〜3回裏返す。
 ⑤器に盛って、根を取ったかわれ菜を散らし、つけ汁をかける。
 ★好みてつけ汁に種を取った赤とうがらしのせん切りを入れてもおいしい。

① 31.0g
 ② 16.7g
 ③ 16.2g
 1人分
 283kcal



協力

高齢化社会水産物活用促進協議会委員（アイウエオ順）

柴田 博 ……東京都老人総合研究所 地域保健研究部長
田坂行男 ……水産庁・中央水産研究所 消費流通研究室長
土屋 和 ……日本鯉鮭漁業協同組合連合会 販売部副調査役
永田麟児郎 ……日本給食サービス協会 専務理事
中村昌久 ……全国水産加工業協同組合連合会 指導部長
花村満豊 ……日本栄養士会 理事長
久恒恵美子 ……武蔵丘短期大学 助教授
福島輝男 ……全国水産物卸組合連合会 専務理事
山内貞子 ……全国漁業協同組合連合会 中央シーフードセンター

〈魚料理メニュー作成〉 久恒恵美子

〈料理制作〉 堀江泰子・堀江ひろ子（栄養士）

食べる人、作る人。みんなのことを考えました。

集団給食向けのお魚料理集

平成7年3月発行

監修●高齢化社会水産物活用促進協議会委員

発行●社団法人 大日本水産会 事業部

〒107 東京都港区赤坂1-9-13 三会堂ビル8F

TEL 03-3585-6684

集団給食向けの
お魚料理集

