

管理栄養士のお手軽レシピノート



★魚を食べよう！

魚料理特集！

- # 簡単調理
- # 栄養満点
- # お子様にも◎

★鮭チーズごはん

《材料》(1人分)

- ・ ご飯 茶碗小盛1杯(120g程度)
- ・ 生鮭 1切れ
- ・ フロセスチーズ 1個
- ・ 大葉 1枚



《作り方》

- ①生鮭を焼き、軽くほぐしておく。
フロセスチーズは小さい角切り、大葉は千切りにする。



- ②炊いたご飯に鮭とチーズを入れて混ぜ、大葉をちらして完成！

★ピリ辛海鮮マリネ

《材料》(4人分)

- | | | |
|-----------------|-----------------|-----|
| ・ お刺身(お好みで) 4人前 | ・ ごま油 大さじ1 | } A |
| ・ アボカド 1個 | ・ コチュジャン 大さじ1/2 | |
| ・ 卵黄 1個分 | ・ しょうゆ 小さじ1 | |
| ・ 白ごま 適量 | ・ 砂糖 小さじ1 | |
| ・ 海苔 適量 | | |



《作り方》

- ①お刺身は食べやすい大きさに切る。(今回は鯛・マグロ・サーモン・フリ・いかを使用)
アボカドは種と皮を除いて、お刺身と同じ位の大きさに切る。
Aを合わせておく。



- ②①のお刺身・アボカド・A・海苔を混ぜ合わせて器に盛り、卵黄と白ごまを乗せて完成！



★白身魚の茶碗蒸し

《材料》(4人分)

- ・白身魚(お刺身だと簡単) 8切
- ・卵 2個
- ・だし汁 200ml
- (水 200ml + 顆粒だし 小さじ 1/2 でも可)
- ・塩 4g
- ・刺身のつま(あれば) 適量
- ・小ねぎ 少々



《作り方》

①(卵液づくり)卵を溶いてザルで濾す。

そこにだし汁と塩を入れて、よく混ぜておく。



②好みの耐熱容器にお刺身のつま(あれば)、白身魚を入れる。



③②に①の卵液を流し込み、小ねぎを上から散らす。

④③にラップをして、つまようじなどで数か所穴を開けておく。
小鍋に容器の半分の高さのお湯を沸かし、容器を並べる。
蓋をして5分蒸して完成!



★焼きさばトマトソース

《材料》(4人分)

- ・さば(生) 4切
(塩さばならソースに入れる塩は少し減らす)
- ・トマト 大1個
- ・玉ねぎ 中1/2個
- ・オリーブ油 大さじ1
- ・塩 小さじ1/2 (塩さばなら小さじ1/3)
- ・にんにく ひとかけ



《作り方》

①さばは塩をひとつまみ(分量外)ずつふり、焼く。

(塩さばを使用する場合は塩をふらずに焼く)

②(トマトソース作り)

トマトはヘタを取ってざく切り、玉ねぎ・にんにくはみじん切りにする。

フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて弱火で熱し、香りが立ったら玉ねぎを入れて、中火で熱する。玉ねぎが透き通ったら、トマトを加えて熱し、トマトの形が無くなってきたら塩で味を調べてソースの完成。



③焼いたさばに②のソースをかけて完成!



～管理栄養士のあとかき～

今回は魚が主役のレシピ特集でした！

皆さま、魚食べていますか？お子さまに魚を食べさせたいけれどレポートリーが…という方の参考になれば幸いです。

生活習慣病予防やアンチエイジング効果などが期待されるDHA（ドコサヘキサエン酸）・EPA（エイコサペンタエン酸）は私たちの体の中では合成出来ないで、食物からの摂取がとても大切になります。DHA・EPAはブリやサバ、サンマなどの青背魚に多く含まれていますが、カニや牡蠣、ムール貝やイクラにも含まれています。

DHA・EPAは熱に弱いので、余すことなく摂取したい方は、お刺身など生で食べる方法がおすすめです！

毎月19日は「いただきますの日」、
毎年6月は「食育月間」です。

