

令和5年度 福岡県、水産物消費拡大事業に係る料理教室

9月の食事 608kcal 食塩相当量2.3g

9 副食 ごはん

296kcal 食塩相当量0g SV:主食2つ
 材料(1人分)
 ●ごはん 190g

9 副食 白身魚のゆず風味

226kcal 食塩相当量0.7g SV:主食2つ
 材料(2人分)
 ●白身魚(たいたいなど) 1/4個
 2切れ(正味180g) ●ゆず 1/4個
 少々 ●サラダ油 適量
 塩 A
 ●小麦粉 大さじ1/2
 ●バカラ(鰹) 1/4個(40g) ○だし汁 50mL
 ●さやいんげん 20g ○みりん・酢 各大さじ1/2
 ●さやいんげん 20g ○しょうゆ 小さじ1

- 1 白身魚は塩をふって10分おき、小麦粉をまぶす。
- 2 さやいんげんは塩少々(分量外)を入れた熱湯でゆで、4cm長さに切る。
- 3 ゆずの皮は薄くそぎ、せん切りにする。実はしほる。
- 4 耐熱容器にAを入れ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で30秒加熱し、③を加えて混ぜる。
- 5 フライパンに深さ1cm程度の油を入れて中温(約170°C)に熱し、①の白身魚とパプリカを揚げ焼きにして④に漬ける。
- 6 器に白身魚を盛り、パプリカとさやいんげんを添え、ゆずの皮のせん切りを飾る。

9 副菜 プロッコリーと白菜のうま煮

58kcal 食塩相当量1.1g SV:副菜1つ

材料(2人分)
 ●プロッコリー 1/2株(100g)
 ●白菜 2枚(80g)
 ●しょうが(みじん切り)
 小さじ1
 ●にんにく(みじん切り)
 小さじ1
 ●ごま油 小さじ1/2
 A
 ○しょうゆ 小さじ2
 ○酒・オイスター・ソース
 各小さじ1
 ○砂糖 小さじ1/2
 ○水 100mL
 B
 ○片栗粉 小さじ1/2
 ○水 大さじ1/2

- 1 プロッコリーは小房に分ける。白菜は一口大に切る。
- 2 フライパンにごま油を中火で熱し、しょうが、にんにくを入れて香りが出るまで炒める。①の野菜を加えて炒め、Aを加えて調味し、2分ほど煮る。
- 3 Bの水溶き片栗粉を回し入れ、ところみがついたら火を止め、器に盛る。

9 副菜 きのこのだし浸し

28kcal 食塩相当量0.5g SV:副菜1つ

材料(2人分)
 ●えのきだけ 1/2束(50g)
 ●生ひたけ 2枚(20g)
 ●まいたけ 1/2パック(50g)
 A
 ○だし汁 100mL
 ○しょうゆ 小さじ1
 ○みりん 大さじ1/2
 ●かつお削り節
 1/2パック(2g)

- 1 えのきだけは根元を切り落として3等分に切る。しいたけは軸を切つて薄切りに、まいたけはほぐす。
- 2 鍋にAを入れて火にかけ、沸騰したら①のきのこを加え、さっと煮て火を止め、粗熱を取る。
- 3 ②を器に盛り、削り節をかける。

高知市食生活会議会議録

※大さじ1 = 15mL 小さじ1 = 5mL

● 料理バリエーション

ツナとブロッコリーの みそマヨ焼き

| 主菜 | 副菜 | 98kcal | 食塩相当量0.6g | SV:主菜1つ+副菜1つ |
|----|----|--------|-----------|--------------|
| | | | | |

| 材料(2人分) | A | ○マヨネーズ 小さじ2 | ○牛乳 小さじ1 | ○みそ 小さじ1 | ○こしょう 少々 |
|--------------|---|-------------|----------|----------|----------|
| ●ツナ水煮缶詰 45g | | | | | |
| ●ブロッコリー 100g | | | | | |
| ●粉チーズ 4g | | | | | |

- ① ブロッコリーは小房に分けてかたためにゆで、ざるに上げて水気をきる。
② Aの材料を混ぜ合わせる。
③ アルミカップに①と汁気をきつたツナを入れ、②と粉チーズをかけ、オーブントースターで3~4分焼く。
★ ツナ缶の代わりにさば缶や焼きとり缶でもおいしい。

- ① シメジは小房に分け、しいたけは石づきを取つて5~6mm幅に切り、マッシュルームは石づきを取り、縦半分に切る。
② Aを混ぜ合わせる。
③ フライパンにオリーブ油を熱し、にんにくと赤唐辛子を炒める。香りが立つたら、①のきのこを加えて炒める。
④ 全体に油が回つたら、②を加えて火を止め、混ぜ合わせる。粗熱が取れたら器に盛る。
★ 冷蔵庫で冷やしてもおいしい。

副菜 ミックスきのこのマリネ

| 66kcal | 食塩相当量1.1g | SV:副菜1つ |
|--------|-----------|---------|
| | | |

| 材料(2人分) | ~ | ●オリーブ油 大さじ1 |
|-------------------|------------|-------------|
| ●しめじ 1/2袋(50g) | | |
| ●生じいたけ 4枚(40g) | A | |
| ●マッシュルーム | ○酢 大さじ2 | |
| ●1/2パック(50g) | ○しょうゆ 大さじ1 | |
| ●にんにく(薄切り) 1片分 | ○だし汁 大さじ1 | |
| ●砂糖 小さじ1 | | |
| ●赤唐辛子(小口切り) 1/2本分 | ○みりん 小さじ1 | |
| | ○ごしょう 少々 | |