

【ならいちばのキッチン 本日のレシピ】

2024.09.28

魚の揚げ焼き

栄養成分表示(1人分)
エネルギー 217kcal
たんぱく質 15.5g
脂質 11.7g
炭水化物 12.0g
食塩 0.7g



材料(1人分)

・お好みの魚 1切れ(80g)
・塩 0.3g
・こしょう 少々
・小麦粉 2g
④卵 4g
④水 4g
・パン粉 12g
・揚げ油 8g

作り方

①魚を三枚おろしにする。
②骨を抜いて、切り身にする。
③切り身にした魚に塩を振りかけ、約5~10分置く。
④③の水気をふき取り、こしょうをかける。
⑤④の卵と水を混ぜておく。
⑥③の魚を小麦粉・⑤・パン粉の順につける。
⑥フライパンできつね色になるまで揚げ焼きにする。

野菜たっぷり 彩りトマトソース

栄養成分表示(1人分)
エネルギー 25kcal
たんぱく質 0.3g
脂質 1.0g
炭水化物 3.3g
食塩 0.4g



材料(4人分)

・トマト 1/2個(80g)
・玉ねぎ 1/6個(30g)
・パプリカ(黄) 1/4個(20g)
・きゅうり 1/4本(20g)
・サラダ油 小さじ1
④ケチャップ 大さじ1と1/2
④塩 0.8g

作り方

①野菜を全て1cmの角切りにする。
②フライパンにサラダ油を入れて熱し、たまねぎを入れて透き通るまで炒める。
③トマトとパプリカも加えてさっと炒め、火を止めた後にきゅうりを加えて混ぜる。
④ボウルに炒めた野菜と④を入れて、混ぜ合わせる。

四川風ソース

栄養成分表示(1人分)
エネルギー 31kcal
たんぱく質 0.3g
脂質 2.0g
炭水化物 2.7g
食塩 0.6g



材料(4人分)

・青ネギ 20g
・しょうが 4g
④醤油 大さじ1
④砂糖 大さじ1
④山椒 適量
・ごま油 小さじ2

作り方

①しょうがは皮をむいてみじん切りにし、青ネギは小口切りにして耐熱容器に入れる。
②④をすべて合わせ(よく混ぜて砂糖を溶かす)、①に加える。
③ごま油を香りが立つまで小鍋で熱し、②に加える。

タルタルソース

栄養成分表示(1人分)
エネルギー 88kcal
たんぱく質 1.6g
脂質 8.4g
炭水化物 1.2g
食塩 0.3g



材料(4人分)

・ゆで卵 1個
・玉ねぎ 40g
④マヨネーズ 大さじ3
④酢 大さじ1
④塩 ひとつまみ
④こしょう 少々

作り方

①水の入った鍋にたまごを入れ、沸騰してから11~12分茹でて、固ゆでにする。
②茹で上がったたまごは、冷水につけて冷やし、殻を剥く。
③玉ねぎは粗目のみじん切りにして、水でさらす。さらし終わったら、キッチンペーパーなどで水気をしっかり切る。
④ゆで卵はフォークでつぶし、玉ねぎと④を加え混ぜ合わせる。